Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

BECOMING SUPERNATURAL

How Common People Are Doing the Uncommon

DR. JOE DISPENZA

New York Times best-selling author

BECOMING SUPERNATURAL

How Common People Are Doing the Uncommon

DR. JOE DISPENZA

New York Times best-selling author

için övgü*Doğaüstü Olmak*

"Yetenekli bir bilim insanı ve tutkulu bir öğretmenden gelen bu benzersiz ve pratik kılavuz bize adım adım bilinenin sınırlarının ötesine nasıl geçeceğimizi gösteriyor. ve olağanüstü yeni bir hayata."

-Tony Robbins, #1*New York Times*en çok satan yazar*sarsılmaz*

"Uzun zamandır Dr. Joe Dispenza'nın çalışmalarının hayranıyım. İçinde Doğaüstü Olmak*, sınırlamaları nasıl aşabileceğinizi tam olarak öğreneceksiniz. sağlık sorunları da dahil olmak üzere geçmişinizden ve tam anlamıyla yeni bir beden, yeni bir zihin ve yeni bir yaşam yaratın. Bu bilgi heyecan verici, hayat değişiyor ve inanılmaz derecede pratik."*

— Christiane Northrup, MD,*New York Times*en çok satan yazar *Tanrıçalar Asla Yaşlanmaz*

"Dr. Joe Dispenza bir doktor, bilim adamı ve modern zaman mistiğidir. . . . İçinde basit, anlaşılır ve anlaşılması kolay bir üslup, kuantum biliminin paradigma değiştiren keşiflerini ve geçmişin ustalarının tüm kitaplarını adadığı derin öğretileri tek bir ciltte ördü. ustalaşmak için ömürler."

- Gregg Braden'ın önsözünden,*New York Times*en iyi satış yazar*Tasarıma Göre İnsan*ve*İlahi Matris*

"Doğaüstü olmak, tüm potansiyelinizi gerçekleştirme fikrini bir çılgın yeni seviye. Joe Dispenza, insan vücudu ve beyni için 21. yüzyıla ait bir operatör kılavuzu oluşturma konusunda olağanüstü bir iş çıkardı. Zorlayıcı vaka incelemeleri, heyecan verici bilimsel araştırmalar ve öğrencilerinin vücutlarını iyileştirmekten tedavi sürecini çarpıcı biçimde değiştirmeye kadar her şeyi yapmak için kullandıkları egzersizlerle engin deneyimsel bilgeliği. onların hayatları. O bir görevdeki bir adam ve Olma fikri Doğaüstü BÜYÜK bir vaattir, bu kitap eller aşağı teslim eder!"

- **Cheryl Richardson**,*New York Times*en çok satan yazar*Zaman almak senin hayatın için*

"Bu kışkırtıcı, büyüleyici kitapta, Dr. Joe Dispenza bizim lineer zihinlerimizden çok daha fazlası olduğumuzu gösteriyor. Bilgili rehberimiz Dr. Dispenza okuyucuları, duyuların, uzay ve zamanın ötesine geçen sonsuz kuantum alanını anlamak için sıradan farkındalıktan daha ileriye götürür. Bu kitabı keşfetmek isteyen herkese tavsiye ederim bilincin ve şifanın olağanüstü doğası."

— Judith Orloff, MD, yazar*Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi*

"Dr. Joe Dispenza'nın tek bir amacı var: hepimize şimdiki zamanın sınırlarını aşmak ve yönetmek için doğduğumuz çok boyutlu yaşamı geri almak için yardım etmek. Dr. Joe, aldatıcı derecede basit uygulamaları sağlam beyin bilimi ile destekleyerek, doğaüstü olanın aslında bizim doğal varlığımız olduğunu ve aynı zamanda hazır kavrayışımızın içinde olduğunu kanıtlıyor. Kemerlerinizi bağlayın. Bu kitabı okuyun, paradigma bozan tekniklerini deneyin ve vahşi bir maceraya hazır olun. sınırsız potansiyelinize doğru sürün."

- **Lynne McTaggart**, uluslararası en çok satan yazarı*Alan*,*bu Niyet Deneyi*, ve*Sekizin Gücü*

"Birçok şey okudum ama Dr. Dispenza'nın kitabı beni hayretler içinde bıraktı. Akıl-vücut tıbbında son teknoloji ve inanılmaz bir atılım. Bravo!"

— Mona Lisa Schulz, MD, Ph.D., yazar*Aklını İyileştir*ve*Hepsi Peki*

"Vay! Mucizelere inanmaya ihtiyacınız olduysa, ancak bunun için biraz bilime ihtiyacınız varsa umutlarınıza biraz açıklık getirin, o zaman bu kitap tam size göre. Dr. Joe, olağanüstü içgörüler ve güçlü anlaşılır adım adım talimatlar sunar doğaüstü bir şekilde nasıl yaşanacağı için."

— David R. Hamilton, Doktora, yazar*Zihniniz Sizi Nasıl İyileştirebilir?*

Gövde

BECOMING SUPERNATURAL

AYRICA DR. JOE DISPENZA

*PLASEBO SİZSİNİZ: Zihninizi Önemli Hale Getirmek**

*KENDİN OLMA ALIŞKANLIĞINI KIRMAK: Aklını Nasıl Kaybedersin ve Yeni Birini Oluşturun**

BEYNİNİZİ GELİŞTİRİN: Fikrinizi Değiştirmenin Bilimi

*Hay House'dan temin edilebilir

Lütfen ziyaret edin:

Hay House ABD:www.hayhouse.com®
Hay House Avustralya:www.hayhouse.com.au
Hay House İngiltere:www.hayhouse.co.uk
Hay House Hindistan:www.hayhouse.com.tr

BECOMING SUPERNATURAL

How Common People Are Doing the Uncommon

DR. JOE DISPENZA

HAY HOUSE, INC.
Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • New Delhi

Telif hakkı © 2017, Joe Dispenza'ya aittir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yayınlayan ve dağıtan: Hay House, Inc.: www.hayhouse.com® • ***Avustralya'da yayınlayan ve dağıtan:*** Hay House Avustralya Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au • ***Birleşik Krallık'ta yayınlayan ve dağıtan:*** Hay House Birleşik Krallık, Ltd.: www.hayhouse.co.uk • ***Kanada'da dağıtılan:*** Yağmur Kıyısı Kitapları: www.raincoast.com • ***Hindistan'da yayınlandı:*** Hay House Publishers Hindistan: www.hayhouse.com.tr

Kapak tasarımı: John Dispenza *İç dizayn:* Karim J. Garcia *İç çizimler:* John Dispenza
Sayfalardaki çizimler 32, 35, 49, 56, 60, 72, 94, 100, 101, 103, 105, 116, 118, 123, 133, 267*:* Simge John Dispenza tarafından yapılmıştır. www.flaticon.com
Sayfalardaki resimler 174, 175, 177, *ve* 305 *ve sayfada* 22 *ekin:* HeartMath®'in izniyle enstitü
Sayfadaki fotoğraf 263*:* Simon Baconnier ve diğerlerinin izniyle yeniden basılmıştır, "Calcite insan beyninin epifiz bezindeki mikro kristaller: İlk fiziksel ve kimyasal çalışmalar" *biyoelektromanyetik* 23, hayır. 7 (Ekim 2002): 488-495. *Sayfadaki fotoğraf* 282*:* © Steve Alexander
Sayfalardaki resimler 1, 5, 6, 23, *ve* 24 *ekin:* Konstantin Korotkov'un izniyle *Dizin oluşturucu:* Joan D. Shapiro

Tüm hakları Saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü herhangi bir mekanik, fotoğrafik veya elektronik işlemle veya fonografik kayıt biçiminde çoğaltılamaz; ne de bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya -makalelerde ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar olarak "adil kullanım" dışında- yayıncının önceden yazılı izni olmaksızın genel veya özel kullanım için kopyalanamaz.

Bu kitabın yazarı, doğrudan veya dolaylı olarak bir doktorun tavsiyesi olmadan tıbbi tavsiye vermez veya herhangi bir tekniğin fiziksel, duygusal veya tıbbi problemler için bir tedavi şekli olarak kullanılmasını önermez. Yazarın amacı, yalnızca duygusal, fiziksel ve ruhsal esenlik arayışınızda size yardımcı olacak genel nitelikte bilgiler sunmaktır. Bu kitaptaki herhangi bir bilgiyi kendiniz için kullanmanız durumunda, yazar ve yayıncı eylemleriniz için hiçbir sorumluluk kabul etmez.

Yazarın notu: Atölyelerimde şifayı deneyimleyen kişilerin hikayeleri doğru olmakla birlikte, isimleri ve bazı tanımlayıcı detayları bu kitapta mahremiyetlerini korumak için değiştirilmiştir.

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

İsimler: Dispenza, Joe, 1962- yazar.
Başlık: Doğaüstü Olmak: Sıradan İnsanlar Sıradan Şeyler Yapıyor / Joe Dispenza.
Açıklama: Carlsbad, California : Hay House, Inc., 2017.
Tanımlayıcılar: LCCN 2017029723 | ISBN 9781401953096 (ciltli)
Konular: LCSH: Enerji tıbbı. | Akıl ve beden. | Öz bakım, Sağlık. | BISAC: BEDEN, ZİHİN & RUH / Yeni Düşünce. | BEDEN, ZİHİN & RUH / İlham ve Kişisel Gelişim. | BEDEN, ZİHİN & RUH / Genel.
Sınıflandırma: LCC RZ421 .D57 2017 | DDC 615.8/51--dc23 LC kaydı şurada mevcuttur: https://lccn.loc.gov/2017029723

Ciltli ISBN:978-1-4019-5309-6

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 1. baskı, Ekim 2017

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

Her zaman gerçek bir
mistik olan kardeşim John için

İÇİNDEKİLER

Gregg Braden'ın Önsözü
Giriş: Doğaüstü Olmaya Hazırlanmak

Bölüm 1: Doğaüstüne Kapıyı Açmak **Bölüm 2:** Şimdiki An
Bölüm 3: Kuantumdaki Yeni Potansiyellere Uyum Sağlamak **4. Bölüm:**Enerji Merkezlerinin Kutsaması.
Bölüm 5: Bedeni Yeni Bir Zihne Dönüştürmek **Bölüm 6:** Vaka Çalışmaları: Gerçeğin Yaşayan Örnekleri **Bölüm 7:** Kalp Zekası **Bölüm 8:**Zihin Filmleri/Kaleydoskop **9. Bölüm:**yürüyüş meditasyonu **Bölüm 10:**Vaka Çalışmaları: Gerçekleştirmek **Bölüm 11:**Uzay-Zaman ve Zaman-Uzay **12. Bölüm:**Epifiz Bezi

13. Bölüm: Proje Tutarlılığı: Daha İyi Bir Dünya Yaratmak
Bölüm 14: Vaka Çalışmaları: Sizin Başınıza Gelebilir

Son Söz: Barış Olmak
Teşekkür
son notlar
dizin
yazar hakkında

ÖNSÖZ

İnsanlık tarihi boyunca, sıradan insanların, onları mümkün olduğu düşünülen sınırların ötesine fırlatan deneyimler yaşadıklarına dair açıklamalar olmuştur. 256 yıllık yaşamı 1677'de başlayan ve 1933'te ölmeden önce 14 karısı ve 200'den fazla çocuğu olan dövüş sanatçısı Li Ching-Yuen'in çok yüzyıllık yaşamından, Enstitü tarafından belgelenen sayısız hastalığın kendiliğinden iyileşmesine kadar. Noetic Sciences'ın (IONS) 20 dilde 800'den fazla dergiden 3.500 referansı aracılığıyla elde edilen kanıtlar, bize geçmişte bize söylenenden daha fazlası olmadığımızı açıkça gösteriyor.

Genişletilmiş insan potansiyelinin kabulü ana akım ivme kazandıkça, soru “Hayatlarımızda neler mümkün?” için “Nasıl yapacağız? Günlük yaşamdaki olağanüstü potansiyelimizi nasıl uyandırırız?” Bu sorunun cevabı bu kitabın temelini oluşturuyor: Doğaüstü Olmak: Sıradan İnsanlar Sıradan Olmayanı Nasıl Yapıyor?

Dr. Joe Dispenza bir doktor, bilim adamı ve modern zaman mistiğidir. Aynı zamanda tek bir bilimsel disiplinin sınırlarını aşan bir vizyona sahip bir bilgi sentezleyicisidir. Epigenetik, moleküler biyoloji, nörokardiyoloji ve kuantum fiziği gibi kaya gibi sağlam bilimin çeşitli alanlarından yararlanan Joe, geçmişte bilimsel düşünceyi ve insan deneyimini birbirinden ayıran geleneksel sınırları aşıyor. Bunu yaparken, kendini gerçekleştirmiş yetkilendirmenin cesur yeni paradigmasının kapısını açar.

— yaşamlarımızda mümkün olduğunu hissettiklerimize ve bilimsel gerçek olarak kabul ettiğimiz şeylere dayanan bir düşünme ve yaşama biçimi. Gerçekleştirilen potansiyelin bu yeni sınırı, tamamen etkin, tam kapasiteye sahip bir insan olmanın ne anlama geldiğini yeniden tanımlıyor. Ve ev hanımlarından, öğrencilerden ve vasıflı işçilerden bilim insanlarına, mühendislere ve sağlık uzmanlarına kadar herkes için umut vaat eden bir sınır.

Bu kadar geniş bir çekiciliğin nedeni, Joe'nun bugün çalışmasının, ustaların öğrencileriyle yüzyıllardır başarıyla kullandıkları kanıtlanmış bir modelle paralellik göstermesidir. Model fikri basittir - daha büyük bir potansiyele ilişkin doğrudan bir deneyime sahip olduğumuzda, bu potansiyeli günlük yaşamlarımızda benimsememiz için bizi özgürleştirir. Elinizde tuttuğunuz Becoming Supernatural adlı kitap, tam olarak bunu yapan türünün ilk örneğidir: beden, sağlık, ilişkiler ve yaşam amacımızdaki en büyük potansiyelimizi gerçekleştirme yolunda bizi adım adım bir yolculuğa çıkarıyor. ve bu yolculuğu kendi hızımızda yapmamızı sağlar.

Tibet platosundaki bir mağaranın duvarlarında, aynı modelin, öğrencilerini kendi sınırlı inançlarından kurtarmak için geçmişin büyük yoga ustalarından biri tarafından nasıl kullanıldığını bizzat gördüm. Öğretisinin mirası, sekiz yüzyıl önce usta için hem ev hem de sınıf sağlayan yerli kayada korunarak bugün de varlığını sürdürüyor.

1998 baharında Batı Tibet'in dağlık bölgelerine bir grup hac ziyaretini kolaylaştırdım. Rotamız bizi doğrudan, zamanında Milarepa olarak bilinen 11. yüzyıl şairi, mistik ve yogi Ujetsun Milarepa'nın uzak mağarasına götürdü.

Efsanevi yogiyi ilk kez 1980'lerde yoga öğretmenim olan bir Sih mistiğinin öğrencisiyken öğrendim. Yıllarca Milarepa'nın yaşamını çevreleyen gizemi inceledim - nasıl ayrıcalıklı bir aileden geldiği halde dünyevi mülklerinden vazgeçmeyi seçmişti; ailesini ve sevdiklerini kitlesel şiddete maruz bırakmanın acımasız ve trajik koşulları; ve intikamının ve ardından çektiği acıların, kendini adayan bir yogi olarak olağanüstü potansiyelini keşfettiği Himalaya dağlarında yükseklere inzivaya çekilmesine nasıl yol açtığını. Milarepa'nın kendisine ve öğrencilerine hayatlarımızda sadece kendi inançlarımızın sınırlarıyla sınırlanmış olduğumuzu göstermek için fizik yasalarını ihlal ettiği yeri kendim görmek istedim. Yolculuğuma on dokuz gün kala, tam da bunu yapma fırsatım oldu.

Tek haneli neme ve irtifaya alıştıktan sonra

Deniz seviyesinden 15.000 fit yükseklikte, kendimi tam olarak Milarepa'nın 800 yıl önce öğrencilerinin önünde durduğu yerde buldum. Yüzüm mağaranın duvarından sadece birkaç santim ötedeyken, modern bilim adamlarının asla açıklayamadığı veya çoğaltamadığı çözülmemiş gizeme doğrudan bakıyordum.

Milarepa'nın açık elini ilk önce omuz hizasındaki kayaya dayadığı ve ardından sanki taş yokmuş gibi elini önündeki duvara doğru itmeye devam ettiği yer tam da burasıydı! Bunu yaptığında, avuçlarının altındaki kaya yumuşak ve dövülebilir hale geldi ve itmesinin baskısına yol açtı. Sonuç, o zaman ve yüzyıllar boyunca öğrencilerinin görmesi için kayaya bırakılan yoginin elinin mükemmel bir izlenimiydi. Işıklarımızı mağaranın duvarlarını ve tavanını taradığımızda, Milarepa'nın bu gösteriyi birden fazla kez sunduğunu açıkça gösteren daha fazla el izlenimi görebiliyorduk.

Avucumu açıp izlenime doğru ittiğimde, parmaklarımın yogilerin biçiminde, tam da sekiz yüzyıl önce elinin aldığı pozisyonda beşikte olduğunu hissedebiliyordum. Uyum o kadar mükemmeldi ki, el izinin gerçekliği hakkında sahip olduğum tüm şüpheler çabucak ortadan kayboldu. Aynı anda hem alçakgönüllü hem de ilham verici bir duyguydu. Bir anda düşüncelerim adamın kendisine döndü. Taşla uğraştığında ona ne olduğunu bilmek istedim. Ne düşünüyordu? Belki daha da önemlisi, ne hissediyordu? Bize bir el ve taşın aynı anda aynı yeri işgal edemeyeceğini söyleyen fiziksel "yasalara" nasıl karşı çıktı?

Tibet rehberim sanki aklımı okuyormuş gibi sorularımı daha ben ona sormadan yanıtladı. "Geshe'nin [büyük öğretmenin] meditasyonu, onun kayadan ayrı değil, onun bir parçası olduğunu öğretir. Kaya onu tutamaz. Geshe için bu mağara, bir sınırlama bariyerinden ziyade bir deneyim yerini temsil eder. Bu yerde özgürdür ve sanki kaya yokmuş gibi hareket edebilir." Rehberimin sözleri çok mantıklıydı. Milarepa'nın öğrencileri, öğretmenlerinin geleneksel inançların mümkün olmadığını söylediği bir şeyi başardığını gördüklerinde, kendi sınırlayıcı inançlarımızdan kurtulmayı seçtiğimiz günümüzde her birimizin karşılaştığı aynı ikilemle karşı karşıya kaldılar.

İkilem şudur: Öğrencilik çağının ailesi, arkadaşları ve toplumu tarafından benimsenen düşünce, dünyayı sınırlar ve sınırlar çerçevesinde düşünmüştür. Bu, bir mağara duvarının insan vücudunun etine bir engel olduğu inancını içeriyordu. Milarepa elini kayaya iterken, öğrencilerine bu tür "yasaların" istisnaları olduğu gösterildi. İroni, dünyayı görmenin her iki yolunun da kesinlikle doğru olmasıdır. Her biri, belirli bir anda kendimizi nasıl düşünmeyi seçtiğimize bağlıdır.

Elimi yoginin öğrencileri için uzun zaman önce bıraktığı izlenime bastırırken kendime sordum: Milarepa'nın öğrencilerinin o günlerde deneyimledikleri aynı sınırlayıcı inançlarla bugün hayatımızla sınırlı mıyız? Ve eğer öyleyse, kendi sınırlayıcı inançlarımızı aşma gücünü nasıl uyandırırız?

Hayatta bir şey doğru olduğunda, bu gerçeğin birçok yönden ortaya çıktığını buldum. Bu nedenle, Joe'nun sınıf keşiflerinden elde edilen bilimsel belgelerin, Milarepa'nın ve yüzyıllar boyunca mistiklerin geçmişte vardıkları aynı sonuca -evrenin olduğu gibi "olduğu", bedenlerimizin "olduğu" sonucuna götürmesi şaşırtıcı değildir. " oldukları gibi ve yaşamımızın koşulları, bilincin kendisi ve dünyamızda kendimizi düşünme şeklimiz nedeniyle olduğu gibi var. Görünüşte evrensel olan bu ilkeyi açıklamak için Milarepa'nın hikayesini paylaştım.

Yoginin öğretisinin anahtarı şudur: Bir zamanlar imkansız olduğuna inandığımız bir şeyi kendimiz deneyimlediğimizde veya başka bir kişide tanık olduğumuzda, kendi yaşamlarımızda bu sınırlamaları aşmak için inançlarımızda özgür oluruz. İşte tam da bu yüzden elinizdeki kitap hayatınızı değiştirme potansiyeline sahip. Gelecekteki hayalinizi mevcut realiteniz olarak nasıl kabul edeceğinizi ve bunu vücudunuzun "şimdi" olduğuna inandığı bir şekilde yaparak, yeni realitenizi yansıtan bir dizi duygusal ve fizyolojik süreci nasıl harekete geçireceğinizi keşfedersiniz. . Beyninizdeki nöronlar, kalbinizdeki duyusal nöritler ve vücudunuzun kimyası, yeni düşünceyi yansıtmak için uyum içindedir.

Ve işte bu kitabın gücü.

Joe Dispenza, basit, anlaşılır ve anlaşılması kolay bir üslupla, kuantum biliminin paradigma değiştiren keşiflerini ve geçmişin ustalarının tüm yaşamlarını ustalaşmaya adadığı derin öğretileri tek bir ciltte ördü - bize nasıl olduğunu gösteriyor. doğaüstü olmak.

gregg braden
*New York Times*en çok satan yazar
*Tasarıma Göre İnsan*ve*İlahi Matris*

GİRİİŞ

Doğaüstü Olmaya Hazırlanmak

Bu kitabı yazmanın benim ve itibarım için bir risk olduğunun farkındayım. Dünyada -bilim camiasından bazıları da dahil olmak üzere- çalışmama sözde bilim diyebilecek bazı insanlar var, özellikle de *Doğaüstü Olmak*lansmanını yapıyor. Eskiden bu eleştirmenlerin görüşleri hakkında aşırı endişelenirdim. Kariyerimin ilk günlerinde, her zaman şüphecileri düşünerek yazdım ve çalışmamı onaylayacaklarından emin olmaya çalıştım. Bir düzeyde, o topluluk tarafından kabul görmenin önemli olduğunu düşündüm. Ama bir gün Londra'da bir dinleyici kitlesinin önünde dururken ve mikrofonu tutan bir kadın, hastalığını nasıl yendiğini -diğer kitaplarda yazdığım uygulamalarla kendini nasıl iyileştirdiğini- anlatırken bir anım oldu. Aydınlanma.

Neyin mümkün olduğuna dair kendi inançlarına sahip olan bu şüpheciler ve katı bilim adamlarının ne yaparsam yapayım beni veya işimi sevmeyecekleri çok açık hale geldi. Bu idrake sahip olduğumda, hayati enerjimin çoğunu boşa harcadığımı biliyordum. Artık o belirli kültürü, özellikle de insan potansiyeli hakkında normal ve doğal olanı araştıranları ikna etmekle ilgilenmiyordum. Herhangi bir şey hakkında tamamen tutkuluydum*ancak*normal ve doğaüstünü incelemek istedim. O topluluğu herhangi bir şeye ikna etmek için boşuna çabalarımdan vazgeçmem ve bunun yerine enerjimi nüfusun başka bir bölümüne yönlendirmem gerektiği konusunda çok net oldum.*yapmak*olasılıklara inanmak ve*yapmak*paylaşacaklarımı dinlemek istiyorum.

Bu fikri tamamen benimsemek ve o diğer dünyada bir fark yaratmaya yönelik her türlü girişimi bırakmak ne büyük bir rahatlamaydı. Londra'da keşiş, rahibe, akademisyen veya akademisyen olmayan tatlı bayanı dinlerken, hikâyesini dinleyicilere anlatırken, başkalarının kendilerinden bir parça görmelerine yardımcı olduğunu biliyordum. Yolculuğunu duyanlar o zaman

aynı şeyi başarabileceklerine inanıyorlar. Hayatımın, insanların hakkında bir şey söylemesine izin vermediğim bir noktadayım ve kesinlikle kusurlarım var - ama şimdi, her zamankinden daha fazla biliyorum ki, insanların hayatlarında bir fark yaratıyorum. Bunu büyük bir alçakgönüllülükle söylüyorum. Karmaşık bilimsel bilgileri alıp insanların hayatlarında uygulayabilecekleri kadar basit hale getirmek için yıllarca çalıştım.

Aslında, son dört yılda, araştırmacılardan oluşan ekibim, personelim ve ben, dünyaya sıradan insanların olağandışı şeyleri yapabildiğini kanıtlamak için insan biyolojisindeki bu dönüşümleri bilimsel olarak ölçmek, kaydetmek ve analiz etmek için kapsamlı adımlar attık. Bu kitap, sağlıklarında önemli değişiklikler yapan ve hastalıkları tersine çeviren insanların hikayelerini ve sizin de aynısını yapmanız için ihtiyaç duyduğunuz araçları içermesine rağmen, sadece şifa vermekten daha fazlasıdır. Bu başarılar, öğrenci topluluğumuzda oldukça yaygın hale geliyor. Okumak üzere olduğunuz materyal, alışılmışın dışında yaşıyor ve genellikle dünyanın çoğu tarafından görülmez veya anlaşılmaz. Bu kitabın içeriği, öğrencilerimizin bunların daha mistik olanlarını daha derine inme becerilerinde doruğa ulaşan öğretilerin ve uygulamaların evrimine dayanmaktadır. Ve tabi ki,

Bu kitabı, her zaman mümkün olduğunu düşündüğüm şeyi bir sonraki anlayış düzeyine taşımak için yazdım. Kendimiz için daha iyi yaşamlar yaratabileceğimizi ve lineer yaşamlar yaşayan lineer varlıklar olmadığımızı, boyutsal hayatlar yaşayan boyutsal varlıklar olduğumuzu dünyaya göstermek istedim. Umarız, onu okumak, uyanmayı ve aktive olmayı bekleyen doğaüstü oturmak için ihtiyaç duyduğunuz tüm anatomi, kimya ve fizyolojiye zaten sahip olduğunuzu anlamanıza yardımcı olacaktır.

Geçmişte, bu gerçeklik alanı hakkında konuşmakta tereddüt ettim çünkü izleyicileri kendi kişisel inançlarına göre bölebileceğinden korktum. Ancak uzun zamandır bu kitabı yazmak istiyordum. Yıllar boyunca, beni sonsuza dek değiştiren derinden zengin mistik deneyimler yaşadım. Bu içsel olaylar bugün kim olduğumu etkiledi. Sizi bu boyut dünyasıyla tanıştırmak ve dünyanın dört bir yanındaki gelişmiş atölyelerimizde aldığımız bazı ölçümleri ve yaptığımız çalışmaları göstermek istiyorum. Bu çalıştaylarda öğrencilerimiz hakkında veri toplamaya başladım çünkü sağlıklarında önemli değişikliklere tanık olduk ve meditasyonlar sırasında biyolojilerini gerçek zamanlı olarak değiştirdiklerini biliyordum.

Bu değişikliklerin sadece zihinlerinde hayal edilmediğini, aslında beyinlerinde gerçekleştiğini kanıtlayan binlerce ve binlerce beyin taramamız var. Ölçtüğümüz öğrencilerin birçoğu bu değişiklikleri dört gün içinde (ileri düzey atölyelerimizin süresi) başardı. Bir araya getirdiğim bilimsel ekipler, çalıştaylardan önce ve sonra nicel elektroensefalogram (EEG) ölçümlerinin yanı sıra meditasyonlar ve uygulamalar sırasında gerçek zamanlı ölçümler kullanarak beyin tarama kayıtları aldı. Değişikliklerden sadece etkilenmekle kalmadım, aynı zamanda şok oldum - o kadar dramatiktiler ki.

Öğrencilerimizin beyinleri, dünyanın dört bir yanındaki gelişmiş inzivalara katıldıktan sonra daha senkronize ve tutarlı bir şekilde çalışır. Sinir sistemlerindeki bu artan düzen, yaratabilecekleri bir gelecek hakkında çok net olmalarına yardımcı olur ve bu niyeti dış ortamlarındaki koşullardan bağımsız olarak sürdürebilirler. Ve beyinleri doğru çalıştığında,*onlar*doğru çalışıyorlar. Sadece birkaç gün içinde beyinlerinin ne kadar geliştiğini gösteren bilimsel veriler sunacağım - bu da aynısını sizin beyniniz için yapabileceğiniz anlamına geliyor.

2013'ün sonunda gizemli bir şey olmaya başladı. Çalışmalarımı incelemek için etkinliklerimize gelen araştırmacıları ve sinirbilimcileri şaşırtan beyin tarama kayıtları görmeye başladık. Bir öğrenci belirli meditasyonlardayken kaydettiğimiz beyindeki yüksek miktarda enerji bu noktaya kadar hiç kaydedilmemişti. Ve yine de bu grafik dışı okumaları tekrar tekrar görüyorduk.

Katılımcılarla röportaj yaptığımızda, meditasyon sırasındaki öznel deneyimlerinin çok gerçek ve mistik olduğunu ve bunun ya dünyaya bakışlarını derinden değiştirdiğini ya da sağlıklarını önemli ölçüde iyileştirdiğini bildirdiler. O anlarda, bu katılımcıların iç dünyalarında, dış dünyalarında deneyimledikleri her şeyden daha gerçek olan aşkın deneyimler yaşadıklarını biliyordum. Ve bu öznel deneyimleri nesnel olarak yakalıyorduk.

Bu artık bizim için yeni bir normal haline geldi ve aslında, yıllardır gördüğümüz bazı göstergelere ve işaretlere dayanarak beyindeki bu yüksek genlikli enerjilerin ne zaman ortaya çıkacağını sıklıkla tahmin edebiliyoruz. Bu sayfalarda, boyutlararası bir deneyime sahip olmanın ne olduğunu açığa çıkarmak ve bunu yapan organların, sistemlerin ve nörotransmitterlerin bilimini, biyolojisini ve kimyasını sağlamak istiyorum.

olmak. Bu bilgilerin, kendiniz için bu tür deneyimleri nasıl yaratacağınız konusunda size bir yol haritası sunacağını umuyorum.

Ayrıca kalp atış hızı değişkenliğinde (HRV) inanılmaz değişiklikler kaydettik. İşte o zaman bir öğrencinin kalbini açtığını ve minnettarlık, ilham, neşe, nezaket, takdir ve şefkat gibi kalbin tutarlı bir şekilde, yani ritim, düzen ve denge ile atmasına neden olan yüksek duyguları sürdürdüğünü biliyoruz. Bir kişinin biyolojisini geçmişte yaşamaktan gelecekte yaşamaya değiştirmeye başlamak için net bir niyet (tutarlı bir beyin) ve yüksek bir duygu (tutarlı bir kalp) gerektiğini biliyoruz. Bu zihin ve beden -düşünceler ve duygular- birleşimi de maddeyi etkiliyor gibi görünüyor. Ve bu şekilde gerçekliği yaratırsınız.

Öyleyse, tüm kalbinizle hayal ettiğiniz bir geleceğe gerçekten inanacaksanız, onun açık ve tamamen aktif olduğundan emin olalım. Neden pratik ve nicel geri bildirim yoluyla, bunu yapmakta iyileşip bir beceri haline getirmiyorsunuz?

Bu nedenle, Boulder Creek, California'da bulunan ve binlerce katılımcımızın yanıtlarını ölçmemize yardımcı olan keskin bir araştırmacı grubu olan HeartMath Institute (HMI) ile ortaklık kurduk. Öğrencilerimizin, dış çevrelerindeki koşullardan bağımsız bir iç durumu düzenleme becerisini geliştirmeleri ve ne zaman kalp ahengini oluşturduklarını ve ne zaman yaratmadıklarını bilmeleri arzumuzdur. Başka bir deyişle, bu içsel değişiklikleri ölçtüğümüzde, bir kişiye kalp ölçümünde daha dengeli bir model oluşturduğunu ve harika bir iş çıkardığını ve tam olarak ne yapıyorsa onu yapmaya devam etmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Ya da herhangi bir biyolojik değişiklik yapmadıklarını bilmelerini sağlayabiliriz ve sonra onlara uygun talimatı verebilir ve süreçte daha iyi olmak için pratik yapmaları için çeşitli fırsatlar sağlayabiliriz. Geri bildirimin yaptığı budur;

İçimizdeki bir duygu ya da düşünceyi değiştirebildiğimizde, dışımızda da değişimler görebiliriz ve doğru yaptığımızı gözlemlediğimizde, yaptıklarımıza dikkat eder ve tekrar yaparız. Bu eylem yapıcı bir alışkanlık yaratır. Başkalarının bu tür başarıları nasıl sergilediğini göstererek, size ne kadar güçlü olabileceğinizi göstermek istiyorum.

Öğrencilerimiz otonom sinir sistemini (ANS) nasıl etkileyeceğini bilirler - hayatımızı yaşamak için özgür irademiz varken tüm vücut işlevlerimizle otomatik olarak ilgilenerek sağlığı ve dengeyi koruyan sistem. Bize sağlığımızı veren de bu bilinçaltı sistemdir.

bedenlerimize hayat. Bu sisteme nasıl erişeceğimizi bildiğimizde, sadece sağlığımızı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda istenmeyen kendi kendini sınırlayan davranışları, inançları ve alışkanlıkları daha üretken hale getirebiliriz. Yıllardır topladığımız verilerden bazılarını sunacağım.

Öğrencilerimize, kalp tutarlılığı oluşturduklarında, kalplerinin bedenlerinin ötesine taşan ölçülebilir bir manyetik alan oluşturduğunu da öğrettik. O manyetik alan bir enerjidir ve o enerji bir frekanstır ve tüm frekanslar bilgi taşır. O frekansta taşınan bilgi, başka bir kişinin kalbini tutarlılık ve dengeye taşıyarak farklı bir yerde etkileyebilecek bir niyet veya düşünce olabilir. Bir odada birlikte oturan bir grup insanın, belli bir mesafede oturan diğerlerini etkileyebileceğine dair kanıt göstereceğim. *aynı odada*tam olarak aynı anda kalp tutarlılığına girmek. Kanıtlar, bizi ve başkalarını etkileyen görünmez bir ışık ve bilgi alanıyla bağlı olduğumuzu açıkça göstermektedir.

Bunu göz önünde bulundurarak, dünyayı değiştirmek için hepimiz aynı anda bunu yaptığımızda neler olabileceğini hayal edin. Bu Dünya'nın ve içinde yaşayan insanlar ve diğer yaşam formlarının geleceğinde bir fark yaratma konusunda tutkulu olan bireyler topluluğu olarak tam da bunu yapıyoruz. Bu gezegenin ve burada yaşayan herkesin frekansını artırmak için binlerce insanın aynı gün aynı saatte bir araya geldiği Project Coherence'ı yarattık. Ses imkansız mı? Hiç de bile. 23'ten fazla hakemli makale ve 50'den fazla barış toplantısı projesi, bu tür olayların şiddet, savaş, suç ve trafik olaylarını azaltabileceğini gösteriyor
kazaları ve aynı zamanda ekonomik büyümeyi artırmaktadır.[1]Benim dileğim size dünyayı değiştirmeye nasıl katkıda bulunabileceğinizin bilimini göstermek.

Ayrıca atölyelerimiz sırasında odadaki enerjiyi ölçtük ve birlikte enerjilerini yükselten ve kalp ve beyin tutarlılığı yaratan 550 ila 1.500 kişilik bir topluluğa sahip olduğunuzda nasıl değiştiğini izledik. Zaman zaman önemli değişiklikler gördük. Bunu ölçmek için kullandığımız enstrüman Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bilim topluluğu tarafından onaylanmasa da, Rusya dahil diğer ülkelerde kabul görmüştür. Her olayda, belirli grupların gösterebildiği enerji miktarı bizi hayrete düşürüyor.

Ayrıca, kendi ışık alanlarını artırıp artıramayacaklarını belirlemek için binlerce öğrencinin vücudunu çevreleyen görünmez hayati enerji alanını da değerlendirdik. Sonuçta, maddi evrenimizdeki her şey, siz de dahil olmak üzere, her zaman ışık ve bilgi yayar. içinde yaşadığın zaman

Stres hormonlarının (adrenalin gibi) yükü altında hayatta kalma modunda, bu görünmez enerji alanından çeker ve onu kimyaya dönüştürürsünüz ve bunu yaparken vücudunuzun etrafındaki alan küçülür. Bir kişinin etraflarında bir ışık alanı oluşturup oluşturmadığını veya kendi ışık alanını azaltıp azaltmadığını belirlemek için fotonların (ışık parçacıkları) emisyonunu ölçebilen çok gelişmiş bir ekipman parçası keşfettik.

Daha fazla ışık yayıldığında, daha fazla enerji ve dolayısıyla daha fazla yaşam vardır. Bir kişi vücudunu çevreleyen daha az ışık ve bilgiye sahip olduğunda, daha fazla maddedir ve dolayısıyla daha az hayati enerji yayar. Kapsamlı araştırmalar, vücudun hücreleri ve çeşitli sistemlerin yalnızca aşina olduğumuz kimyasal etkileşimlerle değil, aynı zamanda hücrenin içinde ve çevresinde çevreye neden olan bir mesaj (bilgi) taşıyan tutarlı bir enerji (ışık) alanıyla da iletişim kurduğunu kanıtlıyor. diğer hücrelere talimat vermek ve biyolojik sistemler.[2]Öğrencilerimizin meditasyonlarımızı yaparken yaptıkları içsel değişiklikler nedeniyle bedenlerinin yaydığı hayati enerji miktarını ölçtük ve size sadece dört gün veya daha kısa sürede hangi değişiklikleri yaratabileceklerini göstermek istiyorum.

Vücudunuzdaki kalp dışındaki diğer merkezler de otonom sinir sisteminin kontrolü altındadır.*enerji merkezleri*. Her birinin kendi frekansı, kendi niyeti veya bilinci, kendi bezleri, kendi hormonları, kendi kimyası, kendi bireysel küçük beyni ve dolayısıyla kendi benzersiz zihni vardır. Bu merkezleri daha dengeli ve bütünleşik bir şekilde çalışması için etkileyebilirsiniz. Ama bunu yapabilmek için önce beyin dalgalarınızı nasıl değiştireceğinizi öğrenmelisiniz ki bu bilinçaltı işletim sistemine girebilesiniz. Aslında, beta beyin dalgalarından (düşünen beynin sürekli olarak analiz ettiği ve dış dünyaya daha fazla dikkat ettiği) alfa beyin dalgalarına (ki bu, sakince iç dünyaya daha fazla dikkat ettiğinizi gösterir) geçmek anahtardır. Beyin dalgalarınızı bilinçli olarak yavaşlatarak, otonom sinir sistemini daha kolay programlayabilirsiniz. Yıllar boyunca çeşitli meditasyon uygulamalarımı yapan öğrenciler, beyin dalgalarını nasıl değiştireceklerini ve ölçülebilir etkiler üretecek kadar uzun süre var olmak için gereken odak türünü nasıl keskinleştireceklerini öğrendiler. Bu değişiklikleri ölçebilecek bir araç keşfettik ve yine size bazı araştırmaları göstereceğim.

Ayrıca değişen gen ekspresyonuyla (epigenetik değişiklikler yapmak olarak bilinen bir süreç) ilgili birkaç farklı biyolojik belirteç de ölçtük. Bu kitapta aslında genlerinize borçlu olmadığınızı öğreneceksiniz.

ve bu gen ifadesi değişebilir - bir kez farklı düşünmeye, hareket etmeye ve hissetmeye başladığınızda. Etkinliklerimiz sırasında öğrenciler, kendilerini düşündüklerini hatırlatmayan bir ortamda vakit geçirmek için tanıdık hayatlarından dört ila beş gün ayrılırlar. Bunu yaparken kendilerini tanıdıkları insanlardan, sahip oldukları şeylerden, günlük yaşamlarında gösterdikleri otomatik davranışlardan ve rutin olarak gittikleri yerlerden ayırırlar ve dört farklı meditasyon türü ile içsel durumlarını değiştirmeye başlarlar. yürümek, oturmak, ayakta durmak ve uzanmak. Ve bunların her biri aracılığıyla, başka biri olmayı öğrenirler.

Bunun doğru olduğunu biliyoruz çünkü çalışmalarımız öğrencilerimizin gen ifadesinde önemli değişiklikler gösteriyor ve daha sonra sağlıklarında önemli değişiklikler olduğunu bildirdiler. Bir kişiye yalnızca düşünce yoluyla nörotransmitterleri, hormonları, genleri, proteinleri ve enzimleri gerçekten değiştirdiğini kanıtlayan ölçülebilir sonuçlar gösterebildiğimizde, çabalarını daha iyi haklı çıkarabilir ve gerçekten dönüştüklerini kendilerine kanıtlayabilirler.

Bu kitapta sizinle bu fikirleri paylaşırken, size süreç boyunca yol gösterirken ve yaptığımız işin arkasındaki bilimi ve nedenini açıklarken, oldukça ayrıntılı pek çok bilgi öğreneceksiniz. Ama merak etmeyin: Belli başlı kavramları farklı bölümlerde gözden geçireceğim. Bunu, o anda daha büyük bir anlayış modeli inşa edebilmemiz için, daha önce öğrendiklerinizi size hatırlatmak için kasıtlı olarak yapıyorum. Bazen sunduğum materyal zorlayıcı olabilir. Bu materyali yıllardır izleyicilere öğrettiğim için çok fazla olabileceğini biliyorum. Bilgileri aramak için kitapta geri dönmek zorunda kalmamanız için öğrendiklerinizi gözden geçirip size hatırlatacağım, ancak ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız her zaman önceki bölümleri gözden geçirebilirsiniz. Elbette, tüm bu bilgiler sizi kendi kişisel dönüşümünüz için hazırlayacaktır.

Bu Kitabın İçinde Neler Var?

İçinde**Bölüm 1**, size bunun ne anlama geldiğine dair temel bir anlayış kazandıracak üç hikaye anlatıyorum.*doğaüstü olmak*. İlk hikayede, birkaç ciddi sağlık sorunu geliştiren Anna adında bir kadınla tanışacaksınız.

onu geçmişe demirlemiş bir travma yüzünden. Stres duyguları genlerini tetikledi ve buna karşılık gelen hormonlar onun için çok zorlu sağlık koşulları yarattı. Bu çok zor bir hikaye. Bu hikayeyi bilerek seçtim ve tüm ayrıntılarını ekledim çünkü size işler ne kadar kötüye giderse gitsin onları değiştirme gücüne sahip olduğunuzu göstermek istedim - tıpkı bu harika kadının yaptığı gibi. Kişiliğini değiştirmek ve kendini iyileştirmek için bu kitaptaki meditasyonların çoğunu uyguladı. Bana göre, o gerçeğin yaşayan örneğidir. Ama başka biri olana kadar her gün kendini aşmaya devam eden tek kişi o değil. Aynı şeyi yapmış tüm bir öğrenci grubuna katılıyor - ve onlar yapabiliyorsa, siz de yapabilirsiniz.

Ayrıca burada kendi kişisel hikayelerimden ikisini de paylaşıyorum—beni derinden değiştiren deneyimler. Bu kitap, yaşamlarımızda şifa ve yeni fırsatlar yaratmakla ilgili olduğu kadar mistikle de ilgilidir. Bu hikayeleri paylaşıyorum çünkü sizi bu uzay-zaman aleminden (lise fen dersinde öğrendiğimiz Newton dünyası) ayrıldığımızda ve epifiz bezimizi aktive ettiğimizde mümkün olana hazırlamak istiyorum, böylece zaman alemine geçebiliriz. -uzay (kuantum dünyası). Öğrencilerimizin çoğu, bu maddi gerçeklik kadar gerçek görünen benzer mistik ve boyutlararası deneyimler yaşadılar.

Kitabın ikinci yarısı fizik, sinirbilim, nöroendokrinoloji ve hatta bunun nasıl gerçekleştiğinin genetiğine girdiği için, umarım bu hikayeler merakınızı giderir ve zihninizi neyin mümkün olduğuna dair birer teaser görevi görür. Gelecekteki bir sen var - sonsuz şimdiki anda zaten var olan bir sen - aslında kendini bu kitabı okuyan daha tanıdık sana çağırıyor. Ve o gelecek daha sevecen, daha evrimleşmiş, daha bilinçli, daha şimdiki, daha nazik, daha coşkulu, daha dikkatli, daha istekli, daha bağlantılı, daha doğaüstü ve daha bütün. Bu, sizin enerjinizi günlük bazda kendi enerjisiyle eşleşecek şekilde değiştirmenizi bekleyen kişidir, böylece sonsuz şimdide gerçekten var olan o geleceği bulabileceksiniz.

Bölüm 2en sevdiğim konulardan birini kapsıyor. Şimdiki anda olmanın ne demek olduğunu tam olarak anlayabilmeniz için yazdım. Kuantum (veya birleşik alan) olarak bilinen beşinci boyuttaki tüm potansiyeller sonsuz şimdiki anda var olduğundan, yeni bir yaşam yaratmanın, bedeninizi iyileştirmenin veya öngörülebilir geleceğinizi değiştirmenin tek yolu kendinizi aşmaktır.

Binlerce beyin taramasında tanık olduğumuz bu zarif an, bir kişinin en sonunda kendi hafızasını daha büyük bir şey için teslim ettiği zaman gelir. Pek çok insan, hayatlarının çoğunu bilinçsizce aynı rutinleri düzenli olarak yaşamayı seçerek geçirir veya her gün aynı şekilde hissederek otomatik olarak geçmişlerine romantizm kurarlar. Sonuç olarak, beyinlerini ve bedenlerini, asla şimdiki anda yaşamadan, öngörülebilir bir gelecekte veya tanıdık bir geçmişte olacak şekilde programlarlar. Oraya ulaşmak pratik ister ama her zaman çabaya değer. Sonunda cömert şimdiki anın tatlı noktasını bulmak, otomatik programlarınızın hepsinden daha büyük bir irade göstermenizi gerektirecek, ancak sizi yolun her adımında teşvik edeceğim.

Bu bölüm, kitap boyunca anlayış modelleri geliştirmek için ortak bir terminoloji oluşturabilmemiz için bazı bilimsel ilkelerin temel bir incelemesiyle başlar. Bunu oldukça basit hale getireceğim. Beyin işlevi (yani zihin), sinir hücreleri ve ağları, sinir sisteminin farklı bölümleri, kimyasallar, duygular ve stres, beyin dalgaları, dikkat ve enerji ve sizi istediğiniz yere götürmek için birkaç başka konu hakkında konuşmak gereklidir. gitmek. Kitap boyunca görünen meditasyonlarda size nasıl yapılacağını öğretmeden önce, yaptığımız şeyi neden yaptığımızı açıklamak için bir dil oluşturmam gerekiyor. Daha açık, derinlemesine bilgi istiyorsanız, sizi önceki kitaplarımdan herhangi birini okumaya davet ediyorum (bunlar dahil). *Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak*ve*Sen Plasebosun*).

Bölüm 3kuantum dünyasına - beşinci boyuta girişinizdir. Bu üç boyutlu uzay ve zaman aleminin ötesinde var olan görünmez bir enerji ve bilgi alanı olduğunu ve bizim ona erişimimiz olduğunu anlamanızı istiyorum. Aslında, şimdiki anda olduğunuzda ve duyularınızın ötesinde var olan bu aleme girdikten sonra, artık amaçlanan realitenizi yaratmaya hazırsınız. Tüm dikkatinizi bedeninizden, hayatınızdaki insanlardan, sahip olduğunuz eşyalardan, gittiğiniz mekanlardan ve hatta zamanın kendisinden uzaklaştırabildiğinizde, bu hayatta beden olarak yaşayarak oluşan kimliğinizi adeta unutacaksınız. uzay ve zaman.

İşte bu anda, saf bilinç olarak kuantum alanı denen, var olan aleme girersiniz.*öte*bu uzay ve zaman. Sorunlarınla, adınla, programların ve rutinlerinle, acılarınla, duygularınla bu önemsiz yere giremezsin. Bir beden olarak giremezsiniz - bedensiz olarak girmelisiniz. Aslında, bir kez farkındalığınızı bilinenden (maddi fiziksel dünyadan) dünyaya nasıl taşıyacağınızı öğrendikten sonra.

Bilinmeyen (maddi olmayan olasılık dünyası) ve orada rahat olursanız, enerjinizi, kuantum alanında zaten var olan herhangi bir potansiyelin frekansına uyacak şekilde değiştirebilirsiniz. (Spoiler uyarısı: Aslında,*tüm* Orada potansiyel gelecekler vardır, bu yüzden istediğinizi yaratabilirsiniz.) Enerjiniz ve birleşik alanda seçtiğiniz o potansiyelin enerjisi arasında bir titreşimsel eşleşme meydana geldiğinde, o deneyimi kendinize çekeceksiniz. Sana her şeyin nasıl çalıştığını göstereceğim.

Bölüm 3size kuantum hakkında gerçek bir deneyim yaşatmak için geliştirdiğim bir meditasyonun kısa bir açıklamasıyla sona eriyor. Bu noktadan itibaren öğretim bölümlerinin her biri, farklı bir meditasyonun kısa bir açıklamasıyla da sona erecektir. Size rehberlik ettiğim gibi takip etmek isterseniz, web sitemden bir CD satın alabilir veya bu meditasyonlardan herhangi birinin ses kaydını indirebilirsiniz,**drjoedispenza.com**. Tabii ki, bu kitaptaki meditasyonlardan herhangi birini bir kaydı dinlemeden kendi başınıza denemeyi de tercih edebilirsiniz. Bu amaçla, web sitemde bu meditasyonların her birinin adımlarını veren ücretsiz ayrıntılı açıklamalar hazırladım. **drjoedispenza.com/bsnmeditations**.

Kendi başınıza meditasyon yapıyorsanız, bunu yaparken müzik dinlemenizi tavsiye ederim. En iyi müzik türü vokalsizdir ve ben yavaş ve transa geçmeyi tercih ederim. Sizi düşünmekten alıkoyan ve geçmiş anıları uyandırmayan müzik kullanmak en iyisidir. Web sitemde daha önce bahsedilen önerilen bir müzik listesi bulacaksınız.

İçinde**4. Bölüm,**Sizi topluluğumuzdaki en popüler meditasyonlardan biriyle tanıştırıyorum. Buna Enerji Merkezlerinin Kutsaması denir. Her merkez otonom sinir sisteminin kontrolü altındadır. Meditasyon sırasında sağlık ve en büyük iyilik için bu merkezleri nasıl programlayabileceğinizin bilimini size vereceğim. Dikkatinizi vücudunuzun farklı bölgelerine ve vücudunuzun etrafındaki boşluğa odakladığınız giriş seviyesi meditasyonlarımı yapıyorsanız, tüm eğitiminizin bu meditasyon için olduğunu bilmenizi isterim. Bu alıştırma, otonom sinir sisteminin işletim sistemine girebilmeniz için dikkatinizi odaklama ve beyin dalgalarınızı değiştirme becerinizi geliştirmenize yardımcı oldu. Bir kez orada olduğunuzda, işletim sistemini sizi iyileştirmek, sağlığınızı dengelemek için doğru emirlerle programlayabilirsiniz.

İçinde**Bölüm 5**, Sizi birçok meditasyonumuzun başında kullandığımız bir nefesle tanıştırıyorum. Bu nefes, enerjinizi değiştirmenize, vücudunuzda bir elektrik akımı geçirmenize ve daha güçlü bir enerji yaratmanıza olanak tanır.

çevrenizdeki elektromanyetik alan. Açıklayacağım gibi, çoğu insanın enerjisi vücutta depolanır çünkü onlar yıllarca aynı şekilde düşünmek, hareket etmek ve hissetmek için bedenlerini zihin olmaya şartlandırmışlardır. Yaratıcı enerjinin çoğunun vücutta köklenmesine neden olan, hayatta kalma modunda yaşamakla ilgili bu süreçtir. Bu nedenle, bu enerjiyi vücuttan çekip beyne geri göndermenin bir yolunu bulmalıyız, burada sadece hayatta kalmaktan daha yüksek bir amaç için kullanılabilir olacaktır.

Size nefesin fizyolojisini vereceğim, böylece kendinizi geçmişten kurtarmaya başladığınızda daha fazla niyet edebilirsiniz. Tüm bu enerjiyi beyne geri salmaya başladığınızda, vücudunuzu yeni bir zihne nasıl yeniden düzenleyeceğinizi öğreneceksiniz. Size, zamanımızın çoğunu geçirdiğimiz geçmiş-şimdiki gerçekliği yerine gelecekteki-şimdiki gerçekliği nasıl yaşayacağınızı bedeninize duygusal olarak nasıl öğreteceğinizi göstereceğim. Bilim bize çevrenin geni sinyallediğini söyler. Duygular çevremizdeki deneyimlerin kimyasal son ürünleri olduğundan, meditasyonlarınızda yüksek duyguları kucakladığınızda, yalnızca bedeninizin enerjisini yükseltmekle kalmayacak, aynı zamanda yeni genlere yeni yollarla sinyal vermeye başlayacaksınız.*çevrenin önünde*.

İyi bir hikaye gibisi yoktur. İçinde**Bölüm 6**, Size önceki bölümlerde meditasyonlara kendilerini uygulayan öğrencilerden birkaç örnek vereceğim. Bu vaka öyküleri, şimdiye kadar sunduğum materyali tam olarak anlamanıza yardımcı olacak öğretim araçları olarak hizmet etmelidir. Hakkında okuyacağınız insanların çoğu sizden farklı değil - onlar sıra dışı olanı yapan sıradan insanlar. Bu hikayeleri paylaşmamın bir başka nedeni de bu insanlarla kişisel olarak ilişki kurabilmeniz. Bir kez düşüncen var*Onlar yapabiliyorsa ben de yapabilirim*, doğal olarak kendinize daha çok inanacaksınız. Topluluğumuza her zaman şunu söylerim: "Kendine gerçekten ne kadar güçlü olduğunu kanıtlamayı seçtiğinde, gelecekte kime yardım edeceğine dair hiçbir fikrin yok." Bu insanlar bunun mümkün olduğunun kanıtı*sen*.

İçinde**Bölüm 7**, kalp tutarlılığı yaratmanın ne anlama geldiğini tanıtıyorum. Beyin tutarlılığı gibi, biz gerçekten oradayken, yüksek duygusal durumları sürdürebildiğimizde ve olasılığa tamamen açık olmak için yeterince güvende hissettiğimizde kalp aynı organize şekilde çalışır. Beyin*düşünüyor*, ama kalp*bilir*. Burası birlik, bütünlük ve birlik bilincinin merkezidir. Zıtlıkların buluştuğu, kutupların birliğini temsil eden yerdir. Bu merkezi birleşik alanla bağlantınız olarak düşünün. Aktive edildiğinde bencil durumlardan özverili durumlara geçersiniz. ne zaman yapabilirsin

dış ortamınızdaki koşullardan bağımsız olarak iç durumları koruyun, ortamınıza hakim oluyorsunuz. Kalbinizi açık tutmakta ustalaşmak pratik gerektirir ve bunu yaparsanız daha uzun süre atmaya devam eder.

Bölüm 8ileri düzey atölyelerimizde yaptığımız diğer favori etkinliklerden birini paylaşıyor: bir kaleydoskopu öğrencilerimizin gelecekleri hakkında yaptıkları Zihin Filmleri adlı videolarla birleştirmek. Bir transa neden olmak için kaleydoskopu kullanırız çünkü trans halindeyken bilgiye daha açık olursunuz. Telkin edilebilirlik, herhangi bir analiz yapmadan bilgiyi kabul etme, inanma ve teslim olma yeteneğinizdir. Bunu doğru yaparsanız, bilinçaltınızı programlamanız gerçekten mümkün. Bu nedenle, bir meditasyonda kapalı olmak yerine gözleriniz açıkken beyin dalgalarınızı değiştirmek için kaleydoskopu kullandığınızda, bilinçli zihin ile bilinçaltı zihin arasındaki kapıyı açmak için analitik zihnin sesini azaltabilirsiniz.

Ve bunu bir Zihin Filmi ile -kendinizin sahneleri veya istediğiniz geleceğin nasıl göründüğüne dair resimlerle- takip ettiğinizde, kendinizi o yeni geleceğe programlarsınız. Öğrencilerimizin çoğu, Akıl Filmini yapmak için zaman ayırdıklarında ve ardından kaleydoskopla izlediklerinde harika yeni hayatlar ve fırsatlar yarattılar. Bazı öğrenciler zaten üçüncü Zihin Filmi'ndeler çünkü ilk ikisindeki her şey zaten oldu!

İçinde**9. Bölüm,**Yürüme meditasyonunu tanıtıyorum. Bu meditasyon hem ayakta durmayı hem de yürümeyi içerir. Bu uygulamayı, kelimenin tam anlamıyla geleceğimize doğru ilerlememize yardımcı olan çok değerli bir araç olarak görüyorum. Çoğu zaman harika bir oturma meditasyonu yapabilir ve bizden daha büyük bir şeyle bağlantı kurabiliriz, ancak gözlerimizi açıp duyularımıza geri döndüğümüzde, tekrar bilinçsiz hale gelir ve bir dizi bilinçsiz programa, duygusal tepkilere ve otomatik tutumlara geri döneriz. Bu meditasyonu geliştirdim çünkü topluluğumuzun geleceklerinin enerjisini somutlaştırabilmesini ve bunu gözleri açık ve kapalı olarak yapabilmesini istiyorum. Bunu uyguladıkça zamanla, doğal olarak zengin bir insan gibi düşünmeye, sınırsız bir varlık gibi davranmaya başlayabilir ve devreleri kurduğunuz ve bedeninizi o kişi olmaya koşullandırdığınız için varoluş için geniş bir sevinç hissedebilirsiniz.

10. Bölümalegoriyi anlama seviyenizi meşgul etmek için başka bir dizi vaka çalışması paylaşıyor. Bu büyüleyici hikayeler, bilgileri başka bir açıdan duyabilmeniz ve bunu ilk elden deneyimleyen insanlar hakkında bilgi alabilmeniz için noktaları birleştirmenize yardımcı olacak. umarım yapman için sana ilham verirler

gerçeği kendiniz deneyimleyebilmeniz için uygulamanızı daha fazla inanç, kesinlik ve güvenle yapın.

Bölüm 11duyuların ötesinde boyutlararası dünyada mümkün olana zihninizi açar. Sessiz anlarda, aklımın genellikle en sevdiğim konulardan biri olan mistik konuya kaydığını görüyorum. O kadar berrak ve gerçek olan o aşkın deneyimleri seviyorum ki, çok fazla şey bildiğim için asla her zamanki gibi işime geri dönemem. Bu içsel olaylar sırasında, farkındalık ve enerji düzeyi o kadar derindir ki, duyularıma ve kişiliğime geri döndüğümde, genellikle doğal olarak kendi kendime şunu düşünürüm:*hepsini yanlış anladım*. bu*Bu*Benim onu algılamak için şartlandırılmış olduğumdan değil, gerçekliğin gerçekte nasıl olduğundan bahsediyorum.

Bu bölümde sizi, uzayın sonsuz olduğu ve uzayda ilerledikçe zamanı deneyimlediğimiz bu uzay-zaman aleminden -zamanın ebedi olduğu ve bizim uzayı (ya da uzayları veya çeşitli boyutlar) zaman içinde hareket ederken. Gerçekliğin doğası hakkındaki anlayışınıza meydan okuyacak. Söyleyebileceğim tek şey, eğer orada takılırsan, onu alacaksın. Onu tam olarak anlamak için birkaç okuma yapmanız gerekebilir, ancak materyali incelerken ve üzerinde düşünürken, tefekkürünüz deneyime hazırlanmak için beyninizdeki devreleri oluşturur.

Bu maddi dünyayla olan çağrışımlarınızın ötesine geçtiğinizde ve birleşik alanda –sonsuz olasılıklarla dolu– biyolojik sistemler, maddenin titreşiminin ötesindeki bu enerjiyi alıp beyinde imgeye dönüştürmek için var olur. Epifiz bezinin devreye girdiği yer burasıdır. **12. Bölüm**. Epifiz bezinizi (beyninizin arka orta bölgesinde yer alan küçük bir bez) frekansları ve bilgileri iletebilen ve onları canlı görüntülere dönüştürebilen bir anten olarak düşünün. Epifiz bezinizi aktive ettiğinizde, tam bir duyusal deneyim yaşayacaksınız.*duyuların olmadan*. Bu içsel olay, gözleriniz kapalıyken zihninizde şimdiye kadar yaşadığınız herhangi bir dış deneyimden daha gerçek olacaktır. Başka bir deyişle, kendinizi içsel deneyimde tamamen kaybetmek için, o kadar gerçek olmalıdır ki,*oradasın*. Bu olduğunda, bu küçük bez melatonini, bu tür bir deneyime sahip olmanıza neden olan çok güçlü metabolitlere dönüştürür. Bu bezin özelliklerini inceleyeceğiz ve sonra onu nasıl aktive edeceğinizi öğreneceksiniz.

13. Bölümsizi en son çalışmalarımızdan biriyle tanıştırıyor: Proje Tutarlılığı. Bir çoğumuzun ölçümlerine tanık olduğumuzda

Öğrenciler aynı meditasyon sırasında tam olarak aynı gün ve aynı saatte kalp tutarlılığına girerken, onların birbirlerini yerel olmayan bir şekilde (fiziksel olarak değil, enerjisel olarak) etkilediklerini biliyorduk. Yükseltilmiş duygular şeklinde yaydıkları enerji, odada toplanan herkesin başına en büyük iyiliğin gelmesi yönündeki niyetlerini taşıyordu. Büyük bir insan topluluğunun hepsinin enerjilerini yükselttiğini ve sonra bu enerjiye yaşamların zenginleşmesi, bedenlerin iyileşmesi, hayallerin gerçekleşmesi, geleceklerin gerçekleşmesi ve mistik olanın yaşamlarımızda yaygın hale gelmesi niyetini yerleştirdiğini hayal edin.

Öğrencilerimizin başkalarının kalplerini nasıl açabildiklerini gördüğümüzde, dünyayı değiştirmeye yardımcı olmak için küresel meditasyonlar yapmaya başlamanın zamanının geldiğini biliyorduk. Dünyanın her yerinden binlerce ve binlerce insan bu gezegeni ve üzerindeki insanları değiştirmeye ve iyileştirmeye katıldı ve katıldı. Sonuçta, bu işi dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için yapmıyor muyuz? Size tüm bunların nasıl çalıştığının bilimini vereceğim - ve ben bilimi kastediyorum. İşe yaradığını kanıtlamak için barışı toplama projelerinin gücü hakkında yeterli sayıda hakemli araştırma yayınlandı, yani sadece tarih çalışmak yerine neden olmasın?*Yapmak*Tarih?

kitap şöyle bitiyor**14. Bölüm**Bu, insanların bu işi yaparken yaşadıkları akıllara durgunluk veren mistik deneyimlerden bazılarının oldukça vahşi vaka çalışmalarını paylaşıyor. En mistik maceraların bile üzerinde çalışırsan senin olabileceğini görebilmen için bir kez daha paylaşıyorum.

Peki, doğaüstü olmaya hazır mısın?

Bölüm 1

KAPIYI AÇMAK DOĞAÜSTÜ

Bahar sona ererken ve yaza ilk bakış yaklaşırken, Haziran 2007'de ilk kez tipik bir Pazar öğleden sonra gibi görünen şey, Anna Willems için tipik olmaktan başka bir şey değildi.

Oturma odasından bahçeye açılan Fransız kapılar ardına kadar açıktı ve bahçeden gelen kokular içeri süzülürken ince beyaz perdeler esintiyle hafifçe dans ediyordu. Anna rahat bir şekilde uzanırken etrafını güneş ışınları parlak bir şekilde parlıyordu. Dışarıda bir kuş korosu cıvıl cıvıl cıvıl cıvıl cıvıl cıvıl cıvıl cıvıl cıvıl cıvıl cıvıl cıvıl cıvıl cıvıl cıvıldı ve Anna bir komşunun yüzme havuzundan gelen çocukların kahkahalarının ve oyunbaz sıçramalarının uzaktan gelen melodisini duyabiliyordu. Anna'nın 12 yaşındaki oğlu kanepeye uzanmış, kitap okuyordu ve 11 yaşındaki kızının tam üstündeki odada, kendi kendine şarkı söylerken çaldığını duyabiliyordu.

Bir psikoterapist olan Anna, Amsterdam'da yıllık toplam 10 milyon avroyu aşan büyük bir psikiyatri kurumunda yönetici ve yönetim kurulu üyesi olarak çalıştı. Hafta sonları sık sık profesyonel okumaya kapılırdı ve o gün kırmızı deri koltuğunda oturmuş bir dergi makalesi okuyordu. Anna, o gün oturma odasına bakan birine mükemmel bir dünya gibi görünen şeyin birkaç dakika içinde bir kabusa dönüşeceğini bilmiyordu.

Anna, dikkatinin çalışmaya çalıştığı materyalle tam olarak meşgul olmadığını fark ettiğinde biraz dağılmış hissetti. Kağıtlarını bıraktı ve

durakladı, aniden kocasının nereye gittiğini merak etti. O sabah o duş alırken evden erken çıkmıştı. Nereye gittiğini söylemeden, öylece ortadan kaybolmuştu. Çocuklar ona, babalarının veda ettiğini ve ayrılmadan önce her birine kocaman sarıldığını söylediler. Ona birçok kez cep telefonundan ulaşmaya çalışmıştı ama o aramalarına cevap vermemişti. Bir kez daha denedi - cevap yok. Bir şey kesinlikle garip hissettirdi.

3: 30'daÖĞLEDEN SONRAkapı çaldı ve Anna ön kapıyı açtığında, dışarıda duran iki polis memuru buldu.

"Siz Bayan Willems misiniz?" içlerinden biri sordu. Gerçekten de Bayan Willems olduğunu doğrulayınca, memurlar içeri girip onunla konuşup konuşamayacaklarını sordular. Endişeli ve biraz kafası karışmış, itaat etti. Sonra haberi verdiler: O sabah erken saatlerde kocası şehrin merkezindeki en yüksek binalardan birinden atlamıştı. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, düşüş ölümcül oldu. Anna ve iki çocuğu şok ve inanamayarak oturdular.

Anna'nın nefesi bir anlığına kesildi ve ardından nefesi kesilirken kontrolsüz bir şekilde titremeye başladı. O an, zaman içinde donmuş gibiydi. Çocukları şokta felçli bir şekilde otururken, Anna acısını ve stresini onların iyiliği için saklamaya çalıştı. Aniden kafasına yoğun bir acı saplandı ve aynı anda midesinde derin, çukur bir ağrı hissetti. Aklı çılgınca bir düşünceden diğerine koşarken boynu ve omuzları anında kaskatı kesildi. Stres hormonları onu ele geçirmişti. Anna artık hayatta kalma modundaydı.

Stres Hormonları Nasıl Devralır?

Bilimsel bir bakış açısından, stres içinde yaşamak hayatta kalmaktır. Bizi bir şekilde tehdit eden (sonucu tahmin edemediğimiz veya kontrol edemediğimiz) stresli bir durum algıladığımızda, sempatik sinir sistemi adı verilen ilkel bir sinir sistemi devreye girer ve vücut stres etkenine tepki olarak muazzam miktarda enerjiyi harekete geçirir. . Fizyolojik olarak, vücut mevcut tehlikeyle başa çıkmak için ihtiyaç duyacağı kaynaklardan otomatik olarak yararlanıyor.

Gözbebekleri daha iyi görebilmemiz için genişler; koşabilmemiz, savaşabilmemiz veya saklanabilmemiz için kalp atış hızı ve solunum hızı artar; hücrelerimize daha fazla enerji sağlamak için kan dolaşımına daha fazla glikoz salınır; ve kan akışımız uzuvlara ve iç organlarımızdan uzağa yönlendirilir, böylece gerekirse hızlı hareket edebiliriz. Bağışıklık sistemi önce çevirir ve sonra

adrenalin ve kortizol kasları doldurur ve stres etkeninden kaçmak veya savuşturmak için bir enerji akışı sağlar. Dolaşım, rasyonel ön beynimizden çıkar ve bunun yerine arka beynimize iletilir, bu nedenle yaratıcı düşünme kapasitemiz azalır ve bunun yerine anında tepki verme içgüdümüze daha fazla güveniriz.

Anna'nın durumunda, kocasının intiharıyla ilgili stresli haber, beynini ve vücudunu tam da böyle bir hayatta kalma durumuna soktu. Kısa vadede, tüm organizmalar, yaklaşmakta olan bir stres etkeniyle savaşarak, saklanarak veya kaçarak olumsuz koşulları tolere edebilir. Hepimiz kısa süreli stres patlamalarıyla başa çıkmak için yaratıldık. Olay bittiğinde, vücut normalde saatler içinde dengesine döner, enerji seviyelerini arttırır ve hayati kaynaklarını geri yükler. Ancak stres saatler içinde bitmediğinde vücut asla dengesine geri dönemez. Gerçekte, doğadaki hiçbir organizma, uzun süreler boyunca acil durum modunda yaşamaya dayanamaz.

Büyük beyinlerimiz nedeniyle, insanlar sorunları hakkında düşünebilir, geçmiş olayları yeniden yaşayabilir ve hatta gelecekteki en kötü durum durumlarını tahmin edebilir ve böylece yalnızca düşünce yoluyla stres kimyasalları şelalesini harekete geçirebilir. Sadece çok tanıdık bir geçmişi düşünerek veya öngörülemeyen bir geleceği kontrol etmeye çalışarak beynimizi ve bedenlerimizi normal fizyolojinin dışına çıkarabiliriz.

Anna her gün bu olayı zihninde tekrar tekrar yaşıyordu. Farkına varmadığı şey ise, vücudunun stres tepkisini yaratan orijinal olay ile gerçek yaşam deneyimiyle aynı duyguları yeniden yaratan olayın hafızası arasındaki farkı bilmediğiydi. Anna, olay tekrar tekrar yaşanıyormuş gibi beyninde ve vücudunda aynı kimyayı üretiyordu. Daha sonra, beyni sürekli olarak olayı hafıza bankasına aktarıyordu ve vücudu her gün en az yüz kez geçmişten gelen aynı kimyasalları duygusal olarak deneyimliyordu. Deneyimi tekrar tekrar hatırlayarak, istemeden beynini ve vücudunu geçmişe demirlemiş oluyordu.

Duygular, geçmiş deneyimlerin kimyasal sonuçlarıdır (veya geri bildirimlerdir). Duyularımız çevreden gelen bilgileri kaydederken, nöron kümeleri ağlar halinde organize olur. Bir kalıpta donduklarında, beyin daha sonra vücuda gönderilen bir kimyasal üretir. Bu kimyasala duygu denir. Nasıl hissettiklerini hatırlayabildiğimiz zaman olayları daha iyi hatırlarız. Herhangi bir olaydan (iyi ya da kötü) gelen duygusal bölüm ne kadar güçlüyse, iç dünyamızdaki değişim de o kadar güçlü olur.

kimya. İçimizde önemli bir değişiklik fark ettiğimizde, beyin dışımızdaki değişime kim veya ne sebep oluyorsa ona dikkat eder ve dış deneyimin bir anlık görüntüsünü alır. Buna hafıza denir.

Bu nedenle, bir olayın anısı beyinde nörolojik olarak damgalanabilir ve o sahne, tıpkı Anna'da olduğu gibi, gri maddemizde zaman içinde donar. Bu stresli deneyimden belirli bir zamanda ve yerde çeşitli insanların veya nesnelerin kombinasyonu, holografik bir görüntü olarak sinir mimarimize kazınmıştır. Böylece uzun süreli bir hafıza oluşturuyoruz. Bu nedenle, deneyim nöral devrelere damgalanır ve duygu vücutta depolanır - ve bu şekilde geçmişimiz biyolojimiz olur. Başka bir deyişle, travmatik bir olay yaşadığımızda, o deneyimin devreleri içinde nörolojik olarak düşünmeye meyilliyiz ve olaydan kaynaklanan duyguların sınırları içinde kimyasal olarak hissetme eğilimindeyiz, yani tüm varoluş durumumuz - nasıl düşündüğümüz ve nasıl düşündüğümüz. biyolojik olarak geçmişe takılıp kaldığımızı hissederiz.

Tahmin edebileceğiniz gibi, Anna olumsuz duygular içindeydi: muazzam üzüntü, acı, mağduriyet, keder, suçluluk, utanç, umutsuzluk, öfke, nefret, hayal kırıklığı, kızgınlık, şok, korku, endişe, endişe, bunalma, ıstırap, umutsuzluk , güçsüzlük, izolasyon, yalnızlık, inançsızlık ve ihanet. Ve bu duyguların hiçbiri çabucak yok olmadı. Anna hayatını geçmişin duyguları içinde analiz ederken, daha fazla acı çekmeye devam etti. Sürekli hissettiklerinden daha fazlasını düşünemediği ve duygular geçmişin bir kaydı olduğu için geçmişte düşünüyordu ve her gün daha da kötü hissediyordu. Bir psikoterapist olarak, başına gelenleri rasyonel ve entelektüel olarak anlayabiliyordu, ancak tüm kavrayışları çektiği acının ötesine geçemiyordu.

Hayatındaki insanlar ona kocasını kaybetmiş biriymiş gibi davranmaya başladılar ve bu onun yeni kimliği oldu. Anılarını ve duygularını şu anki durumunun nedeni ile ilişkilendirdi. Birisi ona neden bu kadar kötü hissettiğini sorduğunda, intiharın hikayesini anlattı - her seferinde acıyı, ıstırabı ve ıstırabı yeniden yaşıyordu. Anna başından beri beyninde aynı devreleri ateşlemeye ve aynı duyguları yeniden üretmeye, beynini ve vücudunu geçmişe doğru koşullandırmaya devam etti. Her gün sanki geçmiş hala yaşıyormuş gibi düşünüyor, hareket ediyor ve hissediyordu. Ve nasıl düşündüğümüz, nasıl davrandığımız ve nasıl hissettiğimiz bizim kişiliğimiz olduğundan, Anna'nın kişiliği tamamen geçmiş tarafından yaratılmıştır. Biyolojik bir bakış açısından, tekrar tekrar anlatmak

kocasının intiharının anlatısı, Anna kelimenin tam anlamıyla olanların ötesine geçemedi.

Aşağıya Doğru Bir Spiral Başlıyor

Anna artık çalışamıyordu ve izin almak zorunda kaldı. Bu süre zarfında, başarılı bir avukat olmasına rağmen kocasının kişisel mali durumlarını alt üst ettiğini öğrendi. Daha önce farkında olmadığı önemli borçlarını ödemek zorunda kalacaktı ve başlamak için bile parası yoktu. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, daha fazla duygusal, psikolojik ve zihinsel stres artmaya başladı.

Anna'nın zihni sürekli sorularla dolu daireler çizdi:*Çocuklarımıza nasıl bakacağım? Hepimiz geleceğimizde bu travmayla nasıl başa çıkacağız ve hayatımızı nasıl etkileyecek? Kocam neden bana veda etmeden gitti? Bu kadar mutsuz olduğunu nasıl bilemezdim? Bir eş olarak başarısız mıyım? Beni iki küçük çocukla nasıl bırakabilir ve onları kendi başıma nasıl büyütebilirim?*

Sonra yargılar düşüncelerine sızdı:*İntihar edip beni bu mali karmaşanın içinde bırakmamalıydı! Ne korkak! Çocuklarını babasız bırakmaya nasıl cüret eder! Çocuklara ve bana bir mesaj bile yazmadı. Bir not bile bırakmadığı için ondan nefret ediyorum. Beni bırakıp bu çocukları yalnız büyütmek ne büyük bir pislik.Bunun bize neler yapabileceği hakkında bir fikri var mıydı?*Tüm bu düşünceler, vücudunu daha da etkileyen güçlü bir duygusal yük taşıyordu.

Dokuz ay sonra, 21 Mart 2008'de Anna belden aşağısı felçli bir şekilde uyandı. Saatler içinde bir hastane yatağında, yanında bir tekerlekli sandalyede yatıyordu ve nörit (periferik sinir sistemi iltihabı) teşhisi kondu. Birkaç testten sonra doktorlar sorunun nedeni olarak yapısal bir şey bulamadılar ve Anna'ya otoimmün bir rahatsızlığı olması gerektiğini söylediler. Bağışıklık sistemi, alt omurgasındaki sinir sistemine saldırıyor, sinirleri kaplayan koruyucu tabakayı parçalıyor ve her iki bacağında da felce neden oluyordu. İdrarını tutamıyordu, bağırsaklarını kontrol etmekte zorlanıyordu, bacaklarında ve ayaklarında his ve motor kontrol yoktu.

Savaş ya da kaç sinir sistemi açıldığında ve*kalır*Kronik stres nedeniyle vücut, dış çevreden algıladığı sürekli tehditle başa çıkmak için tüm enerji rezervlerini kullanır. Öyleyse,

vücudun büyüme ve onarım için iç ortamında bağışıklık sistemini tehlikeye atacak enerjisi kalmaz. Bu yüzden, tekrarlayan iç çatışması nedeniyle, Anna'nın bağışıklık sistemi vücuduna saldırıyordu. Sonunda, duygusal olarak yaşadığı acıyı ve ıstırabı zihninde fiziksel olarak dışa vurmuştu. Kısacası Anna, hayatında ilerlemediği için vücudunu hareket ettiremiyordu -geçmişinde sıkışıp kalmıştı.

Sonraki altı hafta boyunca, Anna'nın doktorları, iltihabı azaltmak için ona yüksek dozlarda intravenöz deksametazon ve diğer kortikosteroidlerle tedavi etti. Ek stres ve aldığı ilaç türleri nedeniyle (bağışıklık sistemini daha da zayıflatabilir) ayrıca agresif bir bakteriyel enfeksiyon geliştirdi ve bunun için doktorları ona büyük dozlarda antibiyotik verdi. İki ay sonra Anna hastaneden taburcu edildi ve etrafta dolaşmak için bir yürüteç ve koltuk değneği kullanmak zorunda kaldı. Hâlâ sol bacağını hissedemiyordu ve ayakta durmakta güçlük çekiyordu. Düzgün yürüyemiyordu. Bağırsaklarını biraz daha iyi tutabilmesine rağmen yine de idrarını kontrol edemiyordu. Tahmin edebileceğiniz gibi, bu yeni durum Anna'nın zaten yüksek olan stres seviyelerini artırıyordu. Kocasını intihara kaptırmıştı, kendisini ve çocuklarını geçindirmek için fazla çalışamıyordu, ciddi bir mali kriz içindeydi ve iki aydan fazla bir süredir felçli bir hastanede yaşıyordu. Annesi yardım etmek için taşınmak zorunda kaldı.

Anna duygusal, zihinsel ve fiziksel bir enkazdı ve saygın bir hastaneden en iyi doktorlara ve en son ilaçlara sahip olmasına rağmen, daha iyiye gitmiyordu. 2009 yılında, kocasının ölümünden iki yıl sonra, kendisine klinik depresyon teşhisi kondu.*daha fazla* ilaç tedavisi. Sonuç olarak, Anna'nın ruh halleri öfkeden kedere, acıya, ıstıraptan umutsuzluğa, hayal kırıklığına, korkudan nefrete geniş bir yelpazede değişti. Bu duygular eylemlerini etkilediği için davranışları biraz mantıksız hale geldi. İlk başta, çocukları dışında etrafındaki hemen hemen herkesle kavga etti. Ama sonra en küçük kızıyla anlaşmazlıklar yaşamaya başladı.

Ruhun Karanlık Gecesi

Bu arada, daha birçok fiziksel sorun ortaya çıkmaya başladı ve Anna'nın yolculuğu daha da acı verici hale geldi. Ağzındaki mukus zarları, eroziv liken planus adı verilen başka bir otoimmün hastalığın sonucu olarak üst yemek borusuna yayılan büyük ülserler geliştirmeye başladı. Tedavi etmek için ağzında kortikosteroid merhemler kullanmak zorunda kaldı.

daha fazla hapa ek olarak. Bu yeni ilaçlar Anna'nın tükürük üretiminin durmasına neden oldu. Katı yiyecekler yiyemediği için iştahını kaybetti. Anna, aynı anda üç tür stresle (fiziksel, kimyasal ve duygusal) yaşıyordu.

2010 yılında Anna kendisini ve çocuklarını sözlü taciz, güç oyunları ve sürekli tehditlerle travmatize eden bir adamla işlevsiz bir ilişki içinde buldu. Tüm parasını, işini ve güvenlik hissini kaybetti. Evini kaybettiğinde, tacizci erkek arkadaşının yanına taşınmak zorunda kaldı. Stres seviyeleri tırmanmaya devam etti. Ülserleri vajinası, anüsü ve yemek borusunun aşağısı da dahil olmak üzere diğer mukoza zarlarına yayılmaya başladı. Bağışıklık sistemi tamamen çökmüştü ve şimdi birkaç farklı cilt rahatsızlığı, gıda alerjileri ve kilo sorunları yaşıyordu. Daha sonra yutma sorunları yaşamaya başladı ve doktorların daha fazla ilaç reçete ettiği mide ekşimesi geliştirdi.

Anna, Ekim ayında evde küçük bir psikoterapi uygulaması başlattı. Haftada üç gün, çocukları okula gittikten sonra sabahları günde yalnızca iki seans danışanlarla görüşebiliyordu. Öğleden sonra o kadar yorgun ve hastaydı ki çocukları okuldan dönene kadar yatakta yatardı. Mümkün olduğu kadar yanlarında olmaya çalıştı ama enerjisi yoktu ve evden ayrılacak kadar iyi hissetmiyordu. Anna neredeyse kimseyi görmedi. Sosyal hayatı yoktu.

Vücudundaki ve hayatındaki tüm koşullar ona sürekli olarak işlerin ne kadar kötü olduğunu hatırlattı. Herkese ve her şeye otomatik olarak tepki verdi. Düşüncesi kaotikti ve konsantre olamıyordu. Artık yaşamak için hiçbir canlılığı ya da enerjisi kalmamıştı. Çoğu zaman, kendini uyguladığında kalp atış hızı dakikada 200 atımı aşıyordu. Kendini sürekli terlerken ve nefes nefese kalırken buldu ve düzenli olarak göğsünde muazzam bir ağrı hissetti.

Anna ruhunun en karanlık gecesini yaşıyordu. Birden, kocasının neden canını aldığını anladı. Daha fazla devam edebileceğinden emin değildi ve intihar etmeyi düşünmeye başladı. Düşündü, *Bundan daha kötüsü olamaz*. . .

Ve sonra yaptı. Ocak 2011'de Anna'nın sağlık ekibi midesinin girişine yakın bir yerde bir tümör buldu ve ona yemek borusu kanseri teşhisi koydu. Tabii bu haber Anna'nın stresini ciddi anlamda artırdı. Doktorlar sıkı bir kemoterapi kürü önerdiler. Kimse ona sormadı

duygusal ve zihinsel stres; sadece fiziksel semptomları tedavi ettiler. Ama Anna'nın stres tepkisi tamamen açıldı ve kapanamadı.

Bunun bu kadar çok insanın başına gelmesi şaşırtıcı. Hayatlarındaki bir şok ya da travma nedeniyle asla o duyguların ötesine geçemezler ve sağlıkları ve yaşamları alt üst olur. Bir bağımlılık durduramayacağınızı düşündüğünüz bir şeyse, o zaman nesnel olarak, Anna gibi insanlar kendilerini hasta eden stres duygularına bağımlı hale gelmiş gibi görünür. Adrenalin akışı ve stres hormonlarının geri kalanı beynini ve vücudunu harekete geçirerek bir enerji akışı sağlar.[1]Zamanla, bu kimyanın akışına bağımlı hale gelirler ve daha sonra yaşamlarındaki insanları ve koşulları, duyguya olan bağımlılıklarını yeniden doğrulamak, sadece o yüksek durumu hissetmeye devam etmek için kullanırlar. Anna, stresli koşullarını bu enerji akışını yeniden yaratmak için kullanıyordu ve farkında olmadan, nefret ettiği bir hayata duygusal olarak bağımlı hale geldi. Bilim bize bu tür kronik, uzun süreli stresin hastalık yaratan genetik düğmeleri zorladığını söylüyor. Yani Anna, sorunları ve geçmişi hakkında düşünerek stres tepkisini çalıştırıyorsa, düşünceleri onu hasta ediyordu. Ve stres hormonları çok güçlü olduğu için kendisini çok kötü hissettiren kendi düşüncelerine bağımlı hale gelmişti.

Anna kemoterapiye başlamayı kabul etti, ancak ilk seansından sonra duygusal ve zihinsel bir çöküntü yaşadı. Bir öğleden sonra çocukları okula gittikten sonra Anna ağlayarak yere yığıldı. Sonunda dibe ulaşmıştı. Bu şekilde devam ederse, uzun süre hayatta kalamayacağını ve çocuklarını anne babası olmadan yalnız bırakacağını düşündü.

Yardım için dua etmeye başladı. Kalbinde bir şeylerin değişmesi gerektiğini biliyordu. Tam bir samimiyet ve teslimiyet içinde rehberlik, destek ve bir çıkış yolu istedi, dualarına cevap verilirse hayatının geri kalanında her gün minnettar ve minnettar olacağına ve başkalarının da aynısını yapmasına yardım edeceğine söz verdi.

Anna'nın Dönüm Noktası

Değiştirme seçimi Anna'nın görevi haline geldi. Antidepresanlarını almaya devam etmesine rağmen, önce çeşitli fiziksel hastalıkları için tüm tedavileri ve tüm ilaçları bırakmaya karar verdi. Doktorlara ve hemşirelere tedavi için geri gelmeyeceğini söylemedi. o basitçe

daha görünmedi. Neden diye sormak için kimse onu aramadı. Sadece aile doktoru endişelerini dile getirmek için Anna ile temasa geçti.

Şubat 2011'deki o soğuk kış gününde, Anna yerde yardım için ağlarken, kendini ve hayatını değiştirmek için kesin bir niyetle bir seçim yaptı ve bu kararın büyüklüğü, vücudunun tepki vermesine neden olan bir enerji düzeyi taşıyordu. onun aklına. Ona kendisi ve çocukları için bir ev kiralama ve içinde bulunduğu olumsuz ilişkiden uzaklaşma gücü veren bu değişim kararıydı. Sanki o an onu yeniden tanımlıyordu. Her şeye yeniden başlaması gerektiğini biliyordu.

Anna'yı ilk gördüğümde, bir ay sonraydı. Ayrıldığı birkaç arkadaştan biri, verdiğim bir Cuma akşamı konuşmasında Anna için bir yer ayırmıştı. Arkadaşı Anna'ya bir teklifte bulundu: Akşam dersini beğendiyse, iki günlük tam bir hafta sonu atölye çalışmasına kalabilirdi. Anna gitmeyi kabul etti. Onu ilk gördüğümde, dış koridorun sol tarafında, kalabalık bir konferans odasında oturuyordu, koltuk değneklerini oturduğu yerin yanındaki duvara dayamıştı.

O gece her zamanki gibi düşüncelerimizin ve duygularımızın bedenlerimizi ve yaşamlarımızı nasıl etkilediğini anlatıyordum. Stres kimyasallarının nasıl hastalık yaratabileceğini anlattım. Nöroplastisite, psikonöroimmünoloji, epigenetik, nöroendokrinoloji ve hatta kuantum fiziğine değindim. Bunların hepsine bu kitabın ilerleyen bölümlerinde daha fazla değineceğim, ancak şimdilik bu bilim dallarındaki son araştırmaların olasılığın gücüne işaret ettiğini bilmek yeterli. İlhamla dolu o gece, diye düşündü Anna,*Felç, depresyon, zayıflamış bağışıklık sistemim, ülserlerim ve hatta kanserim de dahil olmak üzere şu an sahip olduğum hayatı yarattıysam, belki de yarattığım aynı tutkuyla her şeyi yaratabilirim.*. Ve bu güçlü yeni anlayışla Anna kendini iyileştirmeye karar verdi.

İlk hafta sonu atölyesinden hemen sonra günde iki kez meditasyon yapmaya başladı. Tabii ki, oturmak ve meditasyon yapmak başlangıçta zordu. Üstesinden gelmesi gereken çok fazla şüphesi vardı ve bazı günler zihinsel ve fiziksel olarak iyi hissetmiyordu - ama yine de meditasyonlarını yaptı. Ayrıca çok fazla korkusu vardı. Tedavilerini ve ilaçlarını bıraktığı için aile doktoru onu kontrol etmek için aradığında, Anna'ya saf ve aptal davrandığını ve daha da kötüye gideceğini ve yakında öleceğini söyledi. Size bunu söyleyen bir otorite figürünün hatırasını hayal edin! Yine de Anna meditasyonlarını her gün yaptı ve korkularının ötesine geçmeye başladı. Sık sık mali yükler, çocuklarının ihtiyaçları ve çeşitli

fiziksel sınırlamalar, ancak bu koşulları asla içsel çalışmasını yapmamak için bir bahane olarak kullanmadı. Hatta o yıl boyunca dört atölyeme daha katıldı.

Anna, içine girip bilinçsiz düşüncelerini, otomatik alışkanlıklarını ve beyninde donanımsal hale gelen ve vücudunda duygusal olarak şartlandırılmış olan refleksif duygusal durumlarını değiştirerek, artık aynı tanıdık geçmişine inanmaktan çok yeni bir geleceğe inanmaya kendini adamıştı. Açık bir niyeti yüksek bir duyguyla birleştirerek, biyolojik olarak aynı geçmişte yaşamaktan yeni bir gelecekte yaşamaya geçiş durumunu değiştirmek için meditasyonlarını kullandı.

Anna her gün aynı oturan kişi gibi meditasyonlarından kalkmak istemiyordu; tüm varoluş halini hayata aşık olana kadar bitirmemeye karar verdi. Gerçeği duyularla tanımlayan materyalist için, Anna'nın hayata âşık olmak için elle tutulur bir nedeni yoktu elbette; mali borcu olan ve gerçek bir işi olmayan depresif, dul, bekar bir ebeveyndi, kanserdi ve mukoz zarlarında felç ve ülserasyondan muzdaripti ve eşi ya da önemli bir başkası ve enerjisi yoktu. çocuklarına bakmak için. Ancak meditasyonlarda Anna, geleceğinin nasıl hissedeceğini bedenine duygusal olarak öğretebileceğini öğrendi.*gerçek deneyimin önünde*. Bedeni bilinçaltı olarak gerçek olay ile hayal ettiği ve duygusal olarak kucakladığı olay arasındaki farkı bilmiyordu. Ayrıca epigenetik anlayışı sayesinde, yüksek sevgi, neşe, şükran, ilham, şefkat ve özgürlük duygularının, vücudunun yapısını ve işlevini etkileyen sağlıklı proteinler yapmak için yeni genlere işaret edebileceğini biliyordu. Vücudunda dolaşan stres kimyasallarının sağlıksız genleri harekete geçirmesi durumunda, o yüksek duyguları stresli duygulardan daha büyük bir tutkuyla tamamen kucaklayarak, yeni genleri harekete geçirebileceğini ve sağlığını değiştirebileceğini tamamen anladı.

Bir yıl boyunca sağlığı pek değişmedi. Ama meditasyonlarını yapmaya devam etti. Aslında, öğrenciler için tasarladığım tüm meditasyonları yaptı. Mevcut sağlık koşullarını oluşturmanın birkaç yıl sürdüğünü biliyordu ve bu nedenle yeni bir şeyi yeniden yaratmak biraz zaman alacaktı. Bu yüzden işi yapmaya devam etti, bilinçsiz düşüncelerinin, davranışlarının ve duygularının o kadar bilincinde olmaya çabaladı ki, deneyimlemek istemediği hiçbir şeyin farkındalığından kaymasına izin vermeyecekti. O ilk yıldan sonra Anna,

yavaş yavaş zihinsel ve duygusal olarak iyileşmeye başlamıştı. Anna kendisi olma alışkanlığını kırıyor, onun yerine yepyeni bir benlik icat ediyordu.

Anna, atölyelerime katıldığından, otonom sinir sistemini tekrar dengeye getirmesi gerektiğini biliyordu çünkü ANS, beynin bilinçli farkındalığının ötesinde gerçekleşen tüm otomatik işlevleri kontrol ediyor.
- sindirim, emilim, kan şekeri seviyeleri, vücut ısısı, hormonal salgılar, kalp hızı vb. İşletim sistemine girip ANS'yi etkilemesinin tek yolu, dahili durumunu düzenli olarak değiştirmekti.

İlk olarak, Anna her meditasyona Enerji Merkezlerinin Kutsaması ile başladı. Vücudun bu belirli bölgeleri ANS'nin kontrolü altındadır. Giriş bölümünde bahsettiğim gibi, her merkezin kendi enerjisi veya frekansı (belirli bilgiler yayan veya kendi bilinci olan), kendi bezleri, hormonları, kendi kimyası, kendi küçük mini beyni ve dolayısıyla kendi küçük beyni vardır. kendi aklı. Her merkez, bilinçli düşünen beynimizin altında oturan bilinçaltı beyinden etkilenir. Anna, ANS'nin (orta beyinde bulunan) işletim sistemine girebilmek ve her merkezi daha uyumlu bir şekilde çalışmak üzere yeniden programlayabilmek için beyin dalgalarını nasıl değiştireceğini öğrendi. Her gün, odaklanarak ve tutkuyla, dikkatini vücudunun her bölgesine ve her bir merkezin etrafındaki boşluğa verdi. daha fazla sağlık ve daha büyük iyilik için kutsamak. Yavaş ama emin adımlarla otonom sinir sistemini yeniden dengeye programlayarak sağlığını etkilemeye başladı.

Anna ayrıca, aynı şekilde düşünmeye ve hissetmeye devam ettiğimizde vücutta depolanan tüm duygusal enerjiyi serbest bırakmak için çalışmamızda öğrettiğim belirli bir nefes alma tekniğini de öğrendi. Anna, sürekli aynı düşünceleri düşünerek aynı duyguları yaratıyordu ve sonra bu tanıdık duyguları hissederek, aynı düşüncelerden daha fazlasını düşünecekti. Geçmişin duygularının vücudunda depolandığını öğrendi, ancak bu nefes alma tekniğini depolanan enerjiyi serbest bırakmak ve kendini geçmişinden kurtarmak için kullanabilirdi. Bu yüzden her gün, geçmiş duygulara olan bağımlılığından daha büyük bir yoğunlukla, nefes alıştırması yaptı ve bunu yaparken giderek daha iyi hale geldi. Vücudunda depolanan enerjiyi hareket ettirmeyi öğrendikten sonra,*önceki*onun geleceği ortaya çıktı.

Anna ayrıca atölyelerimizde ve derslerimizde öğrettiğim epigenetik modelini de çalıştığı için genlerin hastalık yaratmadığını öğrendi; bunun yerine çevre, geni hastalık yaratması için sinyal verir. Anna, eğer duyguları çevresindeki deneyimlerin kimyasal sonuçlarıysa ve her gün geçmişinden gelen aynı duygularla yaşıyorsa, kötü sağlık koşullarına neden olabilecek aynı genleri seçip onlara talimat verdiğini anlamıştı. Bunun yerine, deneyim gerçekleşmeden önce bu duyguları kucaklayarak gelecekteki yaşamının duygularını somutlaştırabilirse, genetik ifadesini değiştirebilir ve vücudunu biyolojik olarak yeni geleceğiyle uyumlu olacak şekilde değiştirebilir.

Anna, dikkatini göğsünün merkezine koymayı, ANS'yi bu yükseltilmiş durumlarla aktive etmeyi içeren ek bir meditasyon yaptı. *tutarlı* kalp atış hızı (kitabın ilerleyen kısımlarında ayrıntılı olarak anlatacağım) uzun süreler boyunca. Kızgınlık, sabırsızlık, hayal kırıklığı, öfke ve nefret hissettiğinde, bu durumların stres tepkisini tetiklediğini ve kalbin tutarsız ve düzensiz atmasına neden olduğunu öğrendi. Anna atölyelerimde, tüm bu olumsuz duyguları düzenli olarak hissetmeye alışmış olduğu gibi, bu yeni kalp merkezli durumu sürdürebildiğinde, zamanla bu yeni duyguları daha tam ve derinden hissedebileceğini öğrendi. Elbette öfke, korku, depresyon ve küskünlüğü neşe, sevgi, şükran ve özgürlükle takas etmek epey çaba gerektirdi ama Anna asla pes etmedi. Bu yükseltilmiş duyguların, vücudunu onaracak ve eski haline getirecek binden fazla farklı kimyasalı serbest bırakacağını biliyordu. . . ve onun için gitti.

Anna daha sonra her gün yeni benliği olarak yürüdüğü, benim tasarladığım bir yürüyüş meditasyonu yaptı. Oturup gözleri kapalı meditasyon yapmak yerine, bu meditasyonlara gözleri kapalı ayakta başladı. Ayakta dururken, varlık durumunu değiştireceğini bildiği meditatif duruma girdi ve daha sonra hala bu durumdayken, meditatif bir halde kalarak gözlerini açtı ve gelecekteki kendisi olarak yürüdü. Bunu yaparak, düzenli olarak yeni bir düşünme, hareket etme ve hissetme alışkanlığını somutlaştırıyordu. Yarattığı şey yakında yeni kişiliği olacaktı. Bir daha asla bilincini kaybetmek ve eski haline dönmek istemiyordu.

Bütün bu çalışmalar yüzünden Anna düşünce kalıplarının değiştiğini görebiliyordu. Artık beynindeki aynı devreleri aynı şekilde ateşlemiyordu, bu yüzden bu devreler birlikte kablolamayı durdurdu ve budamaya başladı. Sonuç olarak, aynı eski yöntemlerle düşünmeyi bıraktı. Duygusal olarak başladı

yıllar sonra ilk kez minnet ve zevk anlarını hissetmek. Meditasyonlarında, her gün vücudunun ve zihninin bazı yönlerini fethediyordu. Anna sakinleşti ve stres hormonlarından kaynaklanan duygulara çok daha az bağımlı hale geldi. Hatta yeniden aşk hissetmeye başladı. Ve devam etti - başka biri olma yolunda her gün üstesinden gelmek, üstesinden gelmek ve üstesinden gelmek.

Anna Olasılığı Yakalıyor

Mayıs 2012'de Anna, New York'un yukarısında düzenlenen dört günlük ilerici atölye çalışmalarımdan birine katıldı. Üçüncü gün, dört meditasyonun sonuncusunda tamamen teslim oldu ve sonunda bıraktı. Meditasyona başladığından beri ilk kez, kendisinin farkında olduğunun farkında olarak, kendini sonsuz siyah bir boşlukta yüzerken buldu. Kim olduğunun hatırasının ötesine geçmiş ve bedeninden, maddi dünyayla olan ilişkisinden ve lineer zamandan tamamen bağımsız saf bilinç haline gelmişti. Kendini o kadar özgür hissediyordu ki artık sağlık koşullarını umursamıyordu. Kendini o kadar sınırsız hissediyordu ki, şimdiki kimliğiyle özdeşleşemedi. Kendini o kadar yükselmiş hissediyordu ki artık geçmişine bağlı değildi.

Bu durumda Anna'nın hiçbir sorunu yoktu, acısını geride bıraktı ve ilk kez gerçekten özgürdü. Adı, cinsiyeti, hastalığı, kültürü ya da mesleği değildi; o, zamanın ve mekanın ötesindeydi. Tüm olasılıkların var olduğu kuantum alanı adı verilen bir bilgi alanına bağlanmıştı. Aniden, kendini yepyeni bir gelecekte gördü, büyük bir sahnede dikildi, bir mikrofon tuttu ve kalabalığa şifasının tüm hikayesini anlatırken konuştu. Bu sahneyi hayal etmiyor ya da gözünde canlandırmıyordu. Sanki bir bilgi indirmiş gibiydi, kendini yeni bir gerçeklikte tamamen farklı bir kadın olarak görüyordu. İç dünyası ona dış dünyasından çok daha gerçek görünüyordu ve duyularını kullanmadan tam bir duyusal deneyim yaşıyordu.

Anna meditasyonda bu yeni hayatı deneyimlediği an, vücuduna bir neşe ve ışık patlaması geldi ve derin, içgüdüsel düzeyde bir rahatlama hissetti. Fiziksel bedeninden çok daha büyük bir şey ya da biri olduğunu biliyordu. Bu yoğun sevinç halinde, öyle bir zevk ve öyle büyük bir minnet duydu ki, kahkahalara boğuldu. Ve o anda Anna iyi olacağını biliyordu. O andan itibaren, o kadar çok güven kazandı ki,

meditasyonlarının daha kolay ve daha kolay hale geldiği ve çok daha derine inmeye başladığı için sevinç, sevgi ve şükran.

Anna geçmişinden uzaklaştıkça, bu yeni enerjinin kalbini daha da ileriye açtığını hissetti. Meditasyonlarını onun yaptığı bir şey olarak görmek yerine *vardı* her gün yapmak için onları dört gözle beklemeye başladı. Bu onun yaşam tarzı oldu - işi yapmak onun alışkanlığı oldu. Enerjisi ve canlılığı geri geldi. Antidepresan almayı bıraktı. Düşünce kalıpları tamamen değişti ve duyguları farklıydı. Kendini yeni bir varlık durumunda hissediyordu, bu yüzden eylemleri büyük ölçüde değişti. Anna'nın sağlığı ve hayatı o yıl muazzam bir şekilde iyileşti.

Ertesi yıl, birkaç etkinliğe daha katıldı. Anna, işine bağlı kalarak, topluluğumuzdaki daha fazla insanla ilişkiler geliştirmeye başladı ve sağlığa dönüş yolculuğuna devam etmesi için giderek daha fazla destek aldı. Öğrencilerimizin çoğu gibi, bazen bir atölyeden sonra eve döndüğünde eski programlara ve eski düşünme, hissetme ve hareket etme kalıplarına birkaç adım atmamayı zor buluyordu. Ama buna rağmen meditasyonlarını her gün yapmaya devam etti.

Eylül 2013'te Anna'nın doktorları ona birçok farklı testi içeren çok kapsamlı bir tıbbi muayene yaptı. Anna'nın kanser teşhisi konmasından bir yıl dokuz ay ve kocasının intiharından altı yıl sonra, Anna'nın kanseri tamamen iyileşmiş ve yemek borusundaki tümör kaybolmuştu. Kan testleri kanser belirteci göstermedi. Yemek borusu, vajina ve anüsündeki mukus zarları tamamen iyileşmişti. Sadece birkaç küçük sorun kaldı: Ağzındaki mukus zarları hala hafif kırmızıydı, ancak artık ülseri yoktu ve ülserler için aldığı ilaçlar nedeniyle hala tükürük üretmiyordu.

Anna yeni bir insan, sağlıklı yeni bir insan olmuştu. Hastalık eski kişilikte vardı. Anna farklı düşünerek, davranarak ve hissederek yeni bir benlik yarattı. Bir anlamda aynı hayatta yeniden doğmuştu.

Aralık 2013'te Anna, kendisini işimle tanıştıran arkadaşıyla Barselona'daki bir etkinliğe geldi. Katılımcılara topluluğumuzdaki başka bir öğrencinin olağanüstü iyileşmesi hakkında bir hikaye anlattığımı duyduktan sonra, Anna hikayesini benimle paylaşma zamanının geldiğine karar verdi. Hepsini yazdı ve mektubu kişisel asistanıma verdi. Öğrencilerden aldığım birçok mektup gibi, ilk satırda “Buna inanmayacaksın” yazıyordu. Yazdıklarını okuduktan sonra ertesi gün Anna'dan sahneye çıkıp benimle paylaşmasını istedim.

hikayesini seyirciyle paylaştı. Ve oradaydı, New York'ta meditasyonu sırasında gördüğü vizyondan bir buçuk yıl sonra (benim haberim yoktu), bir sahnede seyirciye kendini iyileştirme yolculuğu hakkında konuşuyordu.

Barselona etkinliğinden sonra Anna, ağzı üzerinde daha fazla çalışmak için ilham aldı. Yaklaşık altı ay sonra Londra'da ders veriyordum ve Anna katıldı. Epigenetik hakkında ayrıntılı olarak konuştum. Aniden Anna için bir ışık yandı.*Kendimi tüm bu tıbbi durumlardan iyileştirdim - kanser dahil,* düşündü. *Ağzımın daha fazla tükürük üretmesi için gene sinyal gönderebilmeliyim.*Birkaç ay sonra, 2014'teki başka bir atölye çalışmasında Anna aniden ağzında salyanın damlandığını hissetti. O zamandan beri Anna'nın mukoza zarları ve tükürük üretimi normale döndü. Ülserler bir daha geri gelmedi.

Bugün Anna, çok keskin ve net bir zihne sahip sağlıklı, canlı, mutlu, istikrarlı bir insandır. Ruhsal olarak o kadar büyüdü ki meditasyonlarında çok derinlere indi ve birçok mistik deneyim yaşadı. Yaratma, sevgi ve neşe dolu bir hayat yaşıyor. Kurumsal eğitmenlerimden biri oldu, bu işi düzenli olarak kurum ve şirketlere öğretti. 2016 yılında 20'den fazla terapist ve pratisyen çalıştıran başarılı bir psikiyatri kurumu kurdu. Mali açıdan bağımsızdır ve zengin bir hayat sürmeye yetecek kadar para kazanır. Dünyayı dolaşıyor, güzel yerleri ziyaret ediyor ve çok ilham verici insanlarla tanışıyor. Çok sevecen ve neşeli bir partnerinin yanı sıra hem kendisini hem de çocuklarını onurlandıran yeni arkadaşları ve yeni ilişkileri var.

Anna'ya geçmişteki sağlık sorunlarını sorduğunuzda, bu zorluklara sahip olmanın onun başına gelen en iyi şey olduğunu söyleyecektir. Bir düşünün: Ya başınıza gelen en kötü şey, başınıza gelen en iyi şey olursa? Bana sık sık şu anki hayatını sevdiğini söylüyor ve ben her zaman, “Tabii ki seviyorsun, sen*yaratıldı*O hayata aşık olana kadar meditasyonlarınızdan kalkmayarak her gün hayatınızı. Şimdi, hayatınızı sevmeye başlıyorsunuz." Anna, dönüşüm süreci boyunca aslında*doğaüstü*. Geçmişine bağlı kimliğinin üstesinden gelmişti ve kelimenin tam anlamıyla yeni, sağlıklı bir gelecek yarattı ve biyolojisi yeni bir zihne cevap verdi. Anna şimdi gerçeğin ve olasılığın yaşayan örneğidir. Ve Anna kendini iyileştirdiyse, sen de yapabilirsin.

mistik olmak

Her türlü fiziksel durumu iyileştirmek, bu işi yapmanın çok etkileyici bir faydası olabilir, ancak tek faydası bu değil. Bu kitap aynı zamanda mistikle ilgili olduğu için, zihninizi şifa kadar dönüştürücü olacak, ancak daha derin ve farklı bir düzeyde çalışan bir gerçeklik alemine açmak istiyorum. Doğaüstü olmak, kendinize ve bu dünyada ve diğer dünyalarda kim olduğunuza dair daha büyük bir farkındalığı benimsemeyi de içerebilir. Ne demek istediğimi tam olarak açıklamak ve sizin için de neyin mümkün olduğunu göstermek için bununla ilgili kendi hayatımdan bazı hikayeler paylaşmama izin verin.

Kuzeybatı Pasifik'te yağmurlu bir kış akşamı, çok uzun bir günün ardından kanepemde otururken, penceremin dışındaki uzun köknar ağaçlarının dallarının gölgeliklerinden esen rüzgarı süzmesini dinledim. Çocuklarım yatakta, derin uykudaydı ve sonunda kendime ait bir anım oldu. Rahatladığımda, ertesi gün başarmam gereken her şeyi gözden geçirmeye başladım. Zihinsel listemi yaptığımda, düşünemeyecek kadar yorgundum, bu yüzden birkaç dakika hareketsiz oturdum, zihnim boştu. Şöminedeki alevlerin titreşip duvarlarda dans eden gölgelerini izlerken transa geçmeye başladım. Bedenim yorgundu ama zihnim açıktı. Artık düşünmüyor ya da analiz etmiyordum; Şimdiki anda olmak için sadece boşluğa bakıyordum.

Bedenim gitgide daha rahatladıkça, zihnimi hem bilinçli hem de uyanık tutarken yavaş ve bilinçli bir şekilde uykuya dalmasına izin verdim. Dikkatimin odadaki herhangi bir nesneye odaklanmasına izin vermezdim, bunun yerine odağımı açık tuttum. Bu, kendimle sık sık oynadığım bir oyundu. Bu uygulamayı sevdim çünkü arada bir, eğer her şey üst üste gelirse, çok derin aşkın deneyimlerim oldu. Sanki uyanıklık, uyku ve normal rüya görme arasında bir tür kapı açıldı ve çok berrak bir mistik ana daldım. Kendime hiçbir şey beklememeyi, sadece açık kalmamı hatırlattım. Acele etmemek, hüsrana uğramamak ya da bir şeyleri gerçekleştirmeye çalışmak yerine yavaşça diğer dünyaya kaymak çok sabır gerektiriyordu.

O gün epifiz bezi hakkında bir makale yazmayı bitirmiştim. Bu küçük simya merkezinin kolundaki melatoninin tüm sihirli türevlerini araştırmak için birkaç ay harcadıktan sonra, bilim dünyasını ve ruh dünyasını birbirine bağlamaktan çok memnun oldum. Haftalarca tüm zihnim, çoğu antik kültürün bildiği mistik deneyimlerle olası bir bağlantı olarak epifiz metabolitlerinin rolünü düşünmekle meşguldü.

Kızılderili şamanik vizyonları gibi, Hindu deneyiminin nasıl ortaya çıkarılacağı*samadhi*ve değişmiş bilinç durumlarını içeren diğer benzer ritüeller. Yıllardır yarım kalmış bazı kavramlar bir anda gözüme çarptı ve keşiflerim kendimi daha bütün hissetmemi sağladı. Uzay ve zamanın daha yüksek boyutlarına giden köprüyü anlamaya bir adım daha yaklaştığımı sanıyordum.

Öğrendiğim tüm bilgiler, insanlar için nelerin mümkün olduğu konusunda daha derin bir farkındalığa ilham verdi. Yine de, farkındalığımı kafamda epifiz bezinin bulunduğu yere taşıyacak kadar merak ediyordum. Bezle konuşurken tesadüfen düşündüm,*Hem neredesin?*

Dikkatimi epifiz bezinin beynimde kapladığı boşluğa verdiğimde ve karanlığa doğru sürüklenirken, birdenbire, birdenbire, epifiz bezimin canlı bir görüntüsü üç boyutlu yuvarlak bir düğme olarak zihnimde belirdi. Ağzı bir spazmda ardına kadar açıktı ve beyaz sütlü bir madde salıyordu. Holografik görüntünün yoğunluğu karşısında şok olmuştum ama uyandırılamayacak ya da tepki veremeyecek kadar rahattım, bu yüzden teslim oldum ve gözlemledim. Çok gerçekti. ben*biliyordu*önümde gördüğüm kendi küçük epifiz bezimdi.

Bir sonraki anda, tam önümde kocaman bir saat belirdi. Zincirli eski moda cep saatlerinden biriydi ve görüntü inanılmaz derecede canlıydı. Dikkatimi saate verdiğim an çok net bilgiler aldım. ben birden*biliyordu* inandığım gibi o lineer zaman
-kesin bir geçmiş, şimdi ve gelecekle- dünyanın gerçekten işleyiş şekli değildi. Bunun yerine, her şeyin aslında sonsuz bir şimdiki anda olduğunu anladım. Bu sonsuz zaman miktarında, deneyimlenecek sonsuz boşluklar, boyutlar veya olası gerçeklikler vardır.

Eğer gerçekleşen tek bir sonsuz an varsa, o zaman bu enkarnasyonda geçmiş yaşamlar bir yana, geçmişimizin olmaması da mantıklıdır. Ama her geçmişi ve geleceği, sonsuz sayıda kareye sahip eski moda bir film parçasına bakıyormuş gibi görebiliyordum - kareler tekil anları değil, iskele gibi var olan ve her yöne devam eden sınırsız olasılık pencerelerini temsil ediyordu. sonsuza dek. Karşılıklı iki aynaya bakmak ve her iki yönde de yansıyan sonsuz boşlukları veya boyutları görmek gibiydi. Ama ne gördüğümü anlamak için, bu sonsuz boyutların sizin üstünüzde ve altınızda, önünüzde ve arkanızda, solunuzda ve sağınızda olduğunu hayal edin. Ve bunlardan her biri

sınırsız olanaklar*zaten vardı*. Dikkatimi bu olasılıklardan herhangi birine vererek, o gerçekliği gerçekten deneyimleyeceğimi biliyordum.

Ayrıca hiçbir şeyden ayrı olmadığımı da anladım. Her şeyle, herkesle, her yerle ve her zaman ile birliği hissettim. Bunu sadece hayatımda yaşadığım en tanıdık yabancı his olarak tanımlayabilirim.

Epifiz bezi, bana gösterildiğini çok geçmeden anladığım kadarıyla, aktive edildiğinde herhangi bir zamanda arayabileceğimiz boyutsal bir saat görevi görüyor. Saatin kollarının ileri ya da geri hareket ettiğini gördüğümde, belli bir zamana ayarlanmış bir zaman makinesi gibi, belli bir mekanda deneyimlenecek bir gerçeklik ya da boyut da olduğunu anladım. Bu şaşırtıcı vizyon bana epifiz bezinin kozmik bir anten gibi fiziksel duyularımızın ötesindeki bilgilere uyum sağlama ve bizi sonsuz anda zaten var olan diğer gerçekliklere bağlama yeteneğine sahip olduğunu gösteriyordu. Aldığım bilgilerin indirilmesi sınırsız gibi görünse de, bu deneyimin büyüklüğünü tam olarak tarif edebilecek hiçbir kelime yok.

Geçmişimi ve Geleceğimi Aynı Anda Yaşamak

Saatin kolları geçmişe doğru hareket ederken, uzay ve zamanda bir boyut canlandı. Kendimi hemen kişisel olarak benimle ilgili bir gerçeklikte buldum - şaşırtıcı bir şekilde, o geçmiş an, oturma odasında kanepemde otururken yaşadığım şu anda hala yaşanıyordu. Daha sonra, o belirli zamanda fiziksel bir uzayda olduğumun farkına vardım. Kendimi genç bir çocuk olarak gözlemledim - yine aynı anda kanepede yetişkin ben olma deneyimini yaşarken. Benim çocuk versiyonum yaklaşık yedi yaşındaydı ve çok yüksek ateşi vardı. O yaşta ateşi ne kadar sevdiğimi hatırladım çünkü derinlere inebilir ve yüksek vücut sıcaklıklarının ürettiği hezeyanla birlikte gelen türden soyut rüyalar ve vizyonlar görebilirdim. Bu belirli zaman, Ben odamda yatakta burnuma kadar yorganla yatıyordum ve annem az önce odadan çıkmıştı. Yalnız olduğum için mutluydum.

Kapıyı kapattığı an, bir yetişkin olarak oturma odamda yaptığım şeyi tam olarak yapacağımı doğuştan biliyordum - vücudumu sürekli olarak gevşetiyor ve her ne olursa olsun hazır kalırken uyku ile uyanıklık arasında bir yerde kalıyordum. Şimdiki hayatımın bu noktasına kadar,

Bu çocukluk deneyiminin hatırasını tamamen unutmuştum, ama o anı tekrar yaşadığımda, kendimi bilinçli bir rüyanın ortasında, satranç tahtasındaki kareler gibi olası gerçekleri kavrayarak gördüm.

Kendimi bu genç çocuk olarak gözlemlerken, anlamaya çalıştığı şey beni derinden etkiledi ve bu yaşta bu kadar karmaşık kavramları nasıl kavrayabildiğini merak ettim. Onu izlediğim anda, o küçük adama aşık oldum - ve bu duyguyu benimsediğim an, bir şekilde hem o an hem de Washington'da şimdiki zamanım olarak deneyimlediğim şeyle aynı anda bir bağlantı hissettim. Durum. O zaman ve şimdi yaptığım şeyin aynı anda gerçekleştiğine ve bu anların önemli ölçüde bağlantılı olduğuna dair güçlü bir bilişim vardı. O kısa saniyede, şimdiki benliğim olarak ona duyduğum aşk, o genç çocuğu şimdi yaşadığım geleceğe çekiyordu.

Sonra deneyim daha da garipleşti. O sahne kayboldu ve saat tekrar belirdi. Saatin kollarının da ileri hareket edebildiğini fark ettim. Merak duygusuyla dolu ve herhangi bir korku ya da korku duymadan, sadece saatin zamanda ileri doğru hareket ettiğini gözlemledim. Aniden, soğuk gecede Washington'daki arka bahçemde çıplak ayakla duruyordum. Saatin kaç olduğunu açıklamak zor çünkü benim oturma odamda olduğum geceydi ama evin dışındaki ben o anda gelecekten gelen bendim. Yine, burada kelimeler sınırlıdır, ancak bu deneyimi açıklamamın tek yolu, Joe Dispenza olarak adlandırılan gelecekteki kişiliğin son derece değişmiş olmasıdır. Çok daha fazla geliştim ve hissettim*Harika*- öforik, aslında.

Çok farkındaydım ya da ben o kişi olarak mı demeliydim?*ben*çok farkında. İle*farkında olmak*, süper bilinçli demek istiyorum, sanki tüm duyularım yüzde 100 artmış gibi. Gördüğüm, dokunduğum, hissettiğim, kokladığım, tattığım ve duyduğum her şey güçlendi. Duyularım o kadar yüksekti ki, etrafımdaki her şeyin keskin bir şekilde farkındaydım ve dikkatimi vererek anı tam olarak yaşamak istiyordum. Ve farkındalığım çok şiddetli bir şekilde arttığı için bilincim ve dolayısıyla enerjim de arttı. Bu yoğun enerjiyle dolu hissetmek, aynı anda hissettiğim her şeyin daha bilinçli olmasına neden oldu.

Bu duyguyu ancak tutarlı, sarsılmaz, yüksek düzeyde organize bir enerji olarak tanımlayabilirim. Normalde insan olarak hissettiğimiz kimyasal duygulara hiç benzemiyordu. Aslında o anda o normal insani duyguları hissedemediğimi biliyordum. Ben onların ötesinde geliştim. yaptım, ancak

sevgiyi hissedin, kimyasal değil elektriksel olan evrimleşmiş bir sevgi formu olmasına rağmen. Neredeyse yanıyormuşum gibi hissettim, hayata tutkuyla aşık oldum. İnanılmaz saf bir neşe içindeydim.

Ayrıca kışın ortasında arka bahçemde ayakkabısız ve ceketsiz dolaşıyordum - yine de soğuğun o kadar farkındaydım ki, gerçekten çok keyifliydi. Ayaklarımın altındaki zeminin ne kadar buz gibi olduğu konusunda bir fikrim yoktu; Ayaklarımın dünyadaki donmuş çimenlere dokunmasını çok sevdim ve hem duyguya hem de çimenlere çok bağlı hissettim. Normalde soğuk olmakla ilgili tipik düşüncelerim ve yargılarım üzerinde kafa yorarsam, bunun, yaşadığım enerjiyi bölerek bir kutupluluk duygusu yaratmama neden olacağını anladım. Eğer yargılarsam, bütünlük hissini kaybederdim. Vücudumda yaşadığım inanılmaz enerji hissi, çevremdeki koşullardan (soğuk) çok daha büyüktü. Ve sonuç olarak, soğuğu zahmetsizce şevkle kucakladım. Sadece hayattı! Aslında o kadar zevkliydi ki o anın bitmesini istemedim. Sonsuza kadar sürmesini istedim.

Kendimin bu yükseltilmiş versiyonu olarak güç ve bilgiyle yürüdüm. Kendimi çok güçlü ve sakin hissettim, ancak varoluş sevinci ve yaşam sevgisiyle dolup taştı. Bahçemden geçerken, yanlarına serilen, ateş çukurunda oturacak seviyeler oluşturmak için devasa merdivenler gibi yığılmış devasa bazalt sütunların üzerinde bilinçli olarak yürüdüm. O devasa taş parçalarının üzerinde çıplak ayakla yürüme deneyimine bayıldım. Onların ihtişamını gerçekten onurlandırdım. Yürümeye devam ederken kendi yaptığım bir çeşmeye yaklaştım ve kardeşimin ve benim böyle bir harikayı yaratmamın hatırasına gülümsedim.

Aniden, parlayan beyaz giysili küçük bir kadın gördüm. Boyu iki fitten fazla değildi ve fıskiyenin biraz arkasında, aynı şekilde giyinmiş, aynı zamanda parlak ve ışık dolu normal büyüklükte başka bir kadınla birlikte duruyordu. Diğer kadın arka planda durmuş, görünüşe göre minik kadının koruyucusu gibi davranıyordu.

Minik kadına baktığımda bana döndü ve gözlerime baktı. Sanki bana gönderiyormuş gibi, daha da güçlü bir sevgi enerjisi hissettim. Kendimin bu gelişmiş versiyonunda bile, daha önce hiç böyle bir şey hissetmediğimi fark ettim. Bütünlük ve sevgi duyguları katlanarak arttı ve kendi kendime düşündüm, *Vay canına - az önce yaşadığım aşktan daha fazla aşk var mı?* Hiç romantik bir aşk değildi. Bu canlandırıcı, heyecan verici enerjiden daha fazlasıydı ve uyanıyordu.

İçimde. İçimde gerçekten deneyimlenecek daha fazla sevgi olduğunu kabul ettiğini biliyordum. Benden daha gelişmiş olduğunu da biliyordum. O elektriği hissettiğimde, mutfak penceresine bakmam için bir mesaj taşıyordu ve neden orada olduğumu anında hatırladım.

Döndüm ve mutfağa baktım, şimdiki ben, dinlenmek için kanepeye gitmeden birkaç saat önce bulaşık yıkamakla meşguldü. Arka bahçeden gülümsedim. Ona çok aşıktım. samimiyetini gördüm; Mücadelelerini gördüm; tutkusunu gördüm; Aşkını gördüm; Zihninin her zaman olduğu gibi sürekli kavramları anlamlandırmaya çalışmakla meşgul olduğunu gördüm; ve diğer şeylerin yanı sıra, onun geleceğinin bir kısmını gördüm. Harika bir ebeveyn gibi, onunla gurur duyuyordum ve o anda kim olduğuna hayranlık duymaktan başka hiçbir şeyim yoktu. Onu izlerken içimde yoğun bir enerjinin arttığını hissederken, bir anda bulaşıkları yıkamayı bırakıp pencereden dışarı baktığına, arka bahçeye baktığına tanık oldum.

Ben hala gelecekteki benken, o anı şimdiki ben olarak hatırlayabildim ve o anda gerçekten durup dışarıya baktığımı hatırladım çünkü göğsümde spontane bir aşk hissi hissettim ve bunu hissettim. İzleniyordum ya da biri dışarıdaydı. Ayrıca bir bardak yıkarken, üstümdeki mutfak ışığından penceredeki parlamayı en aza indirmek için gerçekten öne eğildiğimi ve lavaboda kalan eşyalara dönmeden önce birkaç dakika karanlığa baktığımı hatırladım. Gelecekteki ben, güzel, ışıltılı bayanın az önce bana yaptığını şimdiki kendime yapıyordu. Şimdi neden orada olduğunu anlamıştım.

Ve bir önceki sahnedeki çocuğa bakmak gibi, bir kez daha müstakbel benliğimin şimdiki benliğime duyduğu aşk, bir şekilde beni gelecekteki ben ile bağladı. Gelecekteki ben, şimdiki benliğimi o geleceğe çağırmak için oradaydı ve bu bağı mümkün kılanın aşk olduğunu biliyordum. Benim evrimleşmiş versiyonumda böyle bir bilme duygusu vardı. Paradoks, hepsinin aynı anda yaşaması. Aslında sonsuz sayıda ben vardır - yalnızca geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki değil. Sonsuzluk aleminde çok daha fazla olası ben var, *ve* tek bir sonsuzluk değil, birden çok sonsuzluk vardır. Ve bunların hepsi sonsuz şimdide oluyor.

Kanepede bildiğimiz şekliyle fiziksel gerçekliğe geri döndüğümde, az önce bulunduğum diğer boyutlu dünyaya kıyasla solgundu, ilk düşüncem şuydu: *Vay! Gerçekliğe bakışım çok sınırlı!* Zengin iç deneyim

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Öyle bir açıklık ve anlayış sağladı ki inançlarım -yani hayat, Tanrı, kendim, zaman, uzay ve bu sonsuz alemde deneyimlemenin mümkün olduğu şeyler hakkında bildiğimi sandığım şeyler- çok sınırlıydı ve O ana kadar farkına bile varmamıştım. Gerçeklik dediğimiz bu şeyin ne kadar büyük olduğunu pek az kavrayan bir bebek gibi olduğumu biliyordum. "Bilinmeyen" kelimesinin ne anlama geldiğini hayatımda ilk defa korkmadan, kaygı duymadan anladım. Ve bir daha asla aynı kişi olmayacağımı biliyordum.

Böyle bir şey olduğunda bunu ailenize veya arkadaşlarınıza açıklamaya çalışmanın beyinde bazı kimyasal dengesizliklere işaret ettiğini tahmin edebilirsiniz. Olay hakkında kimseye konuşmakta tereddüt ettim çünkü deneyimi tarif edecek kelimelerim bile yoktu ve bunun tekrar olmasını istemiyordum. Aylarca, deneyimi yaratmış olabileceğini düşündüğüm tüm süreci gözden geçirmekle meşguldüm. Ben de zaman kavramına şaşırdım ve onu düşünmeden edemedim. Zamandaki sonsuz an hakkındaki paradigma kaymasının yanı sıra, bir şey daha keşfettim. O geceki aşkın olaydan sonra, üç boyutlu dünyaya geri döndüğümde, tüm deneyimin yaklaşık 10 dakika içinde gerçekleştiğini fark ettim. Az önce iki kapsamlı olay yaşadım, ve tüm bu deneyimin ortaya çıkması çok daha fazla zaman almalıydı. Bu seferki genişleme, enerjimin çoğunu başıma gelenleri araştırmaya adamaya olan ilgimi daha da artırdı. Daha fazla anladığımda, deneyimi yeniden üretebileceğimi umdum.

O önemli geceden sonraki günler boyunca, göğsümün merkezi, o güzel küçücük kadın içimdeki bir şeyi harekete geçirdiğinde hissettiğim gibi elektrikle doluydu. düşünmeye devam ettim,*Gerçek bir şey olmadıkça bu his nasıl hala içimde kalabilir?*Dikkatimi göğsümün ortasına verdiğimde, hissin arttığını fark ettim. Anlaşılır bir şekilde, bu dönemde herhangi bir sosyal etkileşime pek ilgi duymadım çünkü dış dünyadaki insanlar ve koşullar, iç dünyamdaki o duygudan uzaklaştı ve özel duygu azaldı. Zamanla, sonunda tamamen kayboldu, ama her zaman daha fazla sevginin olduğu ve o alemde kucakladığım enerjinin hala içimde yaşadığı fikrini düşünmekten vazgeçmedim. Tekrar etkinleştirmek istedim ama nasıl yapacağımı bilmiyordum.

Uzun bir süre, deneyimi yeniden üretmeye çalışmama ve denememe rağmen hiçbir şey olmadı. Şimdi, aynı sonucun beklentisinin, onu gerçekleşmesi için zorlamaya çalışmanın hayal kırıklığıyla birleştiğinde, en kötüsü olduğunu anlıyorum.

başka bir mistik deneyim (veya bu konuda herhangi bir şey) yaratmak için kombinasyon. Kendi kişisel analizimde kayboldum, nasıl olduğunu ve nasıl tekrar olmasını sağlayabileceğimi bulmaya çalıştım. Birkaç yeni yaklaşım eklemeye karar verdim. Akşam deneyimi yeniden yaratmaya çalışmak yerine sabah erken kalkıp meditasyon yapmaya karar verdim. Melatonin seviyeleri en yüksek olduğu için 1:00 ileAMve 4:00AMve melatoninin mistik kimyasal metabolitleri, berrak bir olay yaratmaktan sorumlu substratlardır, her sabah 4'te içsel çalışmamı yapmaya karar verdim.

Daha sonra ne olduğunu paylaşmadan önce, bunun hayatımda alışılmadık derecede zor bir dönem olduğunu aklınızdan çıkarmamanızı rica ediyorum. Öğretmeye devam etmeye değip değmeyeceğine karar veriyordum. 2004 belgeselinde göründükten sonra hayatımda oldukça fazla kaos yaşadım.*Bip Ne Biliyoruz!?*Kamusal dünyadan uzaklaşmayı ve daha basit bir hayata geçmeyi düşünüyordum. Öylece çekip gitmek çok daha kolay görünüyordu.

Geçmiş Bir Enkarnasyonu Şimdiki Anda Yaşamak

Bir sabah meditasyonuma oturur pozisyonda başladıktan yaklaşık bir buçuk saat sonra nihayet yaslandım. Hızlı uykuya dalmamak için dizlerimin altına yastıklar koydum, uyanıklık ve uyku arasında oyalanmama izin verdi. Yatarken, dikkatimi epifiz bezinin kafamda kapladığı yere veririm. Ama bu sefer bir şeyler yapmaya çalışmak yerine kendimi bıraktım ve dedim ki,*Her neyse*. . .Görünüşe göre sihirli kelime buydu. Bunun ne anlama geldiğini biliyorum. Teslim oldum, yolumdan çekildim, herhangi bir belirli sonucu bıraktım ve sadece olasılığa açıldım.

Bildiğim bir sonraki şey, kendimi dünyanın çok sıcak bir bölgesinde, şu anda Yunanistan veya Türkiye dediğimiz yerde gibi görünen bir yiğit adam olarak deneyimliyordum. Arazi kayalıktı, zemin kuruydu ve Greko-Romen zamanlarındaki gibi taş binalar, parlak renkli kumaşlardan yapılmış birçok küçük çadırla serpiştirilmişti. Üzerimde omuzlarımdan baldırlarıma kadar inen tek parça, etekli çuval bezi ve belime kemer gibi kalın bir ip bağlıydı. Baldırlarıma kadar iple bağlanan sandaletler giydim. Kalın kıvırcık saçlarım vardı ve vücudum güçlüydü. Omuzlarım geniş, kollarım ve bacaklarım kaslıydı. Ben bir filozof ve uzun zamandır karizmatik bir hareketin öğrencisiydim.

Ben aynı anda o deneyimdeki bendim ve o belirli zaman ve mekanda beni gözlemleyen şimdiki bendim. Yine, normalden çok daha bilinçliydim - süper bilinçliydim. Tüm duyularım yükseldi ve her şeyin çok farkındaydım. Vücudumun tanıdık misk kokusunu alabiliyor, yüzümden damlayan terin tuzunu tadabiliyordum. Tadını sevdim. Vücudumun fizikselliği ve gücüyle topraklanmış hissettim. Sağ omzumdaki derin ağrının farkındaydım ama dikkatimi çekmedi. Mavi gökyüzünün parlaklığını ve yeşil ağaçların ve dağların zenginliğini Technicolor'da yaşıyormuş gibi gördüm. Uzakta martıların sesini duydum ve büyük bir su kütlesinin yakınında olduğumu biliyordum.

Bir tür hac ve görevdeydim. Tüm hayatım boyunca okuduğum ve yaşadığım felsefeyi öğreterek ülkeyi dolaşıyordum. Bunca yıldır bana gösterdiği özen, sabır ve bilgelik sayesinde çok sevdiğim bir büyük üstadın vesayeti altındaydım. Artık inisiye olma ve kültürün zihinlerini ve kalplerini değiştirecek bir mesaj iletme zamanımdı. Yaymakta olduğum mesajın o zamanın mevcut inançlarına aykırı olduğunu ve günün hükümet ve dini düzenlerinin bana meydan okuyacağını biliyordum.

İncelediğim felsefenin ana mesajı, insanları kendi dışındaki “bir şeye ya da bir şeye” karşı her türlü yükümlülük içinde yaşamaktan kurtaracaktı. Aynı zamanda bireylere, onları daha zengin ve anlamlı hayatlara sahip olmaları için güçlendirecek bir ilkeler kodu göstermeleri için ilham verecektir. Bu idealizm konusunda tutkuluydum ve doktrinlerle uyum içinde yaşamak için her gün çalıştım. Elbette mesaj, dine olan ihtiyacı ve hükümetlere herhangi bir bağımlılığı atlayacak ve insanları kişisel acı ve ıstıraptan kurtaracaktı.

Sahne canlanırken, nispeten kalabalık bir köydeki kalabalığa hitap etmeyi yeni bitirmiştim. Toplantı dağılmak üzereydi ki birdenbire birkaç adam beni tutuklamak için kitlelerin arasından hızla geçti. Daha kaçmayı denemeden önce yakalandım. Stratejilerini iyi planladıklarını biliyordum. Ben kalabalıkla konuşurken onlar hareket etmeye başlasalardı, onları fark edebilirdim. Zamanlamayı mükemmel yaptılar.

Direnmeden teslim oldum ve beni tek başıma kaldığım bir hapishane hücresine götürdüler. Pencereler için dar yarıklara sahip küçük bir taş küpün içine kilitlenmiş olarak, kaderimi bilerek orada oturdum. Yapabileceğim hiçbir şey beni olacaklara hazırlayamazdı. İki gün içinde yüzlerce insanın toplandığı şehir merkezine götürüldüm - çoğu aynı kişilerdi.

sadece birkaç gün önce konuşmamı dinlemişti. Ama şimdi, duruşmamı ve yaklaşmakta olan işkenceyi izleme şansını hevesle bekliyorlardı.

Küçük bir kumaş iç çamaşırına kadar soyuldum ve daha sonra, içinden iplerin kaydığı köşelere çentikler açılmış büyük, yatay bir taş levhaya bağlandım. Halatların uçlarında bileklerime ve ayak bileklerime bağlanan metal kelepçeler vardı. Sonra başladı. Solumda duran bir adam, levhayı yavaşça yatay bir konumdan daha dikey bir konuma hareket ettiren bir kolu çevirmeye başladı. Taş blok yukarı doğru hareket ederken, ipler bacaklarımı dört yöne daha sıkı çekti.

Yaklaşık 45 dereceye ulaştığımda asıl acı başladı. Yargıç gibi görünen biri bağırdı ve felsefemi öğretmeye devam edip etmeyeceğimi sordu. Ne baktım ne de cevap verdim. Daha sonra adama kolu daha fazla çevirmesini emretti. Belli bir noktada, bazı bölgelerde omurgamın yerinden çıktığını gösteren, duyulabilir sesler ve patlamalar duymaya başladım. Bu sahnenin gözlemcisi olarak acının artmasıyla yüzümdeki ifadeyi izledim. Bir aynaya bakıp kendimi görmek gibiydi - o levhadaki ben olduğumu şiddetle fark ettim.

Bileklerimi ve ayak bileklerimi saran metal kelepçeler şimdi tenime battı ve keskin metal yandı. kanıyordum. Omuzlarımdan biri yerinden çıktı ve acıyla inleyip inledim. Kaslarımı dirençle esneterek ve sıkıca tutarak uzuvlarımın yırtılmasına direnmeye çalışırken vücudum titriyor ve titriyordu. Bırakmak dayanılmaz olurdu. Aniden, yargıç tekrar bağırdı ve bana öğretmeye devam edip etmeyeceğimi sordu.

Bir düşüncem vardı:*Öğretmeyi bırakmayı kabul edeceğim ve sonra bu halka açık işkence gösterisinden beni yüzüstü bıraktıklarında, yeniden başlayacağım.*. Bunun doğru cevap olduğunu düşündüm. Yargıcı yatıştırır ve acıyı (ve ölümümü) durdururken görevime devam etmemi sağlardı. Başımı sessizce iki yana salladım.

Sonra yargıç sözlü olarak hayır demem için baskı yaptı ama konuşmadım. Ardından, kolu daha da sert itmesi için hızlıca solumdaki işkenceciye işaret etti. Bana zarar verme niyetiyle vitesleri çevirirken adama baktım. Yüzünü gördüm ve birbirimizin gözlerinin içine baktığımızda, gözlemci olarak bu kişiyi, şu anki hayatımda Joe Dispenza olarak tanıdım: aynı kişi ama farklı bir bedende. Bu sahneye tanık olurken içimde bir şeyler kıpırdadı. Bu işkencecinin şu anki enkarnasyonumda - ben de dahil olmak üzere - başkalarına hala eziyet ettiğini fark ettim ve ben

o kişinin hayatımdaki rolünü anladım. Garip bir şekilde tanıdık bir bilme duygusuydu ve hepsi mükemmel bir anlam ifade ediyordu.

Levha yukarı doğru hızlanırken belim kırıldı ve vücudum kontrolü kaybetmeye başladı. İşte o an beni kırdı. Kör edici acıdan ağladım ve ayrıca çok derin bir üzüntünün tüm varlığımı tükettiğini hissettim. Ağır taşın ağırlığı bırakıldığında, hızla yatay konuma geri düştü. Sessizlik içinde kontrolsüzce titreyerek orada yattım. Daha sonra köşede kıvrılmış yattığım küçük hapishane hücresine geri götürüldüm. Üç gün boyunca işkencemin geri dönüşlerini durduramadım.

O kadar küçük düşürüldüm ki bir daha asla topluluk önünde konuşamayacaktım. Görevime geri dönme düşüncesi bile vücudumda öyle içsel bir tepki yarattı ki, bunu düşünmekten bile vazgeçtim. Bir gece beni serbest bıraktılar ve fark edilmeden, tam bir utanç içinde baş aşağı, ortadan kayboldum. Bir daha kimsenin gözünün içine bakamazdım. Görevimde başarısız olduğumu hissettim. Hayatımın geri kalanını deniz kenarındaki bir mağarada balıkları yakalayarak ve bir keşiş gibi sessizce yaşayarak geçirdim.

Bu zavallı adamın içinde bulunduğu duruma ve dünyadan saklanma tercihine tanık olduğumda, bunun benim için bir mesaj olduğunu anladım. Şimdiki hayatımda bir daha ortadan kaybolamayacağımı ve dünyadan saklanamayacağımı ve ruhumun işime devam etmem gerektiğini görmemi istediğini biliyordum. Bir mesaj için ayağa kalkmak ve bir daha asla sıkıntıdan geri çekilmemek için çaba sarf etmem gerekiyordu. Ayrıca hiç başarısız olmadığımı da fark ettim - elimden gelenin en iyisini yapmıştım. Genç filozofun sonsuz şimdiki zamanda hâlâ sayısız olası ben olarak yaşadığını ve onun ve benim geleceğimi, onun için ölmek yerine bir daha asla gerçek için yaşamaktan korkmayarak değiştirebileceğimi biliyordum.

Her birimizin sonsuz şimdiki anda var olan ve hepsi keşfedilmeyi bekleyen sayısız olası enkarnasyona sahibiz. Benliğin gizemi ortaya çıktığında, lineer bir hayat yaşayan lineer varlıklar olmadığımız, bunun yerine boyutsal hayatlar yaşayan boyutsal varlıklar olduğumuz anlayışına uyanabiliriz. Bizi bekleyen sonsuz olasılıkların ardındaki güzellik, o gelecekleri değiştirmenin tek yolunun kendimizi şimdiki sonsuz anda değiştirmek olmasıdır.

Bölüm 2

MEVCUT AN

Bedeninizi iyileştirerek, daha önce hayal bile edemediğiniz yeni fırsatlar yaratarak ve aşkın, mistik deneyimler yaşayarak doğaüstünü kendi yaşamınızda deneyimlemek istiyorsanız, önce şu an kavramına hakim olmanız gerekir: sonsuz şimdi. Bugünlerde mevcut olmak ya da şimdide olmak hakkında çok fazla konuşma var. Çoğu insan bunun ne anlama geldiğinin temellerini anlıyor olsa da (geleceği düşünmemek ya da geçmişte yaşamamak), ben size kavramın tamamen farklı bir anlayışını sunmak istiyorum. Bedeniniz, kimliğiniz ve çevreniz dahil olmak üzere fiziksel dünyanın ötesine ve hatta zamanın ötesine geçmenizi gerektirecek. Bu, olasılığı gerçeğe dönüştürdüğünüz yerdir.

Ne de olsa, olduğunu düşündüğün kişinin ötesine geçmezsen ve dünyanın çalıştığına inanmak için şartlandırıldıysan, yeni bir hayat ya da yeni bir kader yaratmak mümkün değildir. Bu nedenle, gerçek anlamda, kendi yolunuzdan çekilmeli, bir kimlik olarak kendinizin hafızasını aşmalı ve sizden daha büyük bir şeyin, mistik bir şeyin kontrolü ele almasına izin vermelisiniz. Bu bölümde, bunun nasıl çalıştığını açıklayacağım.

Öncelikle beynin nasıl çalıştığına bir göz atalım. Beyindeki veya vücuttaki herhangi bir nörolojik doku aktive edildiğinde zihin yaratır. Sonuç olarak, sinirbilimsel bir anlayışa göre zihin, hareket halindeki beyindir. Örneğin, arabanızı sürmek için belirli bir zihniniz var. Duş almak için başka bir fikriniz var. Şarkı söylerken veya müzik dinlerken farklı bir zihniniz var. Bu komplekslerin her birini yürütmek için belirli bir zihin seviyesi kullanırsınız.

çünkü muhtemelen bu görevlerin her birini binlerce kez yapmışsınızdır, bu yüzden bunlardan herhangi birini yaptığınızda beyniniz çok özel bir şekilde çalışır.

Örneğin, arabanızı sürerken beyniniz hareket halindeyken, aslında nörolojik ağların belirli bir sırasını, düzenini ve kombinasyonunu açıyorsunuz. Bu sinir ağları (veya sinir ağları), bir topluluk olarak birlikte çalışan nöron kümeleridir - tıpkı otomatik bir yazılım programı veya bir makro gibi - çünkü o belirli eylemi birçok kez yaptınız. Başka bir deyişle, görevi tamamlamak için birlikte ateşlenen nöronlar birlikte daha kablolu hale gelir.[1]Aracınızı sürme görevini bilinçli olarak yerine getirmeyi seçtiğinizde, beyninizdeki nöronları otomatik olarak seçiyor ve bir zihin düzeyi oluşturmak için harekete geçme talimatı veriyorsunuz diyebiliriz.

Çoğunlukla beyniniz geçmişin bir ürünüdür. Hayatınızın bu noktasına kadar öğrendiğiniz ve deneyimlediğiniz her şeyin yaşayan bir kaydı olması için şekillendirilmiş ve kalıplanmıştır. Nörobilimsel bir bakış açısından öğrenme, beyninizdeki nöronların binlerce sinaptik bağlantı oluşturmak üzere bir araya gelmesi ve bu bağlantıların daha sonra karmaşık, üç boyutlu nörolojik ağlar halinde bir araya gelmesidir. Öğrenmeyi beyninizin bir yükseltme aldığını düşünün. Bilgiye veya bilgiye dikkat ettiğinizde ve size mantıklı geldiğinde, çevre ile olan bu etkileşim beyninizde biyolojik izlenimler bırakır. Yeni bir şey deneyimlediğinizde, duyularınız hikayeyi beyninizde nörolojik olarak yazar ve daha da zenginleştirilmiş bağlantılar kurmak için daha fazla nöron bir araya gelerek beyninizi daha da yükseltir.

Deneyimler sadece beyin devrelerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda duygular da yaratır. Duyguları geçmiş deneyimlerden kalan kimyasal kalıntılar olarak düşünün - veya kimyasal geri bildirim. Hayatınızdaki bir olaydan duygusal bölüm ne kadar güçlüyse, deneyim beyninizde o kadar kalıcı bir izlenim bırakır; uzun süreli anılar böyle oluşur. Yani eğer öğrenme beyninizde yeni bağlantılar kurmak anlamına geliyorsa, anılar bu bağlantıları sürdürdüğünüz zamandır. Bir düşünceyi, seçimi, davranışı, deneyimi veya duyguyu ne kadar çok tekrarlarsanız, bu nöronlar o kadar çok ateşlenir ve birbirine bağlanır ve uzun vadeli bir ilişki sürdürürler.

Anna'nın önceki bölümdeki hikayesinde, deneyimlerinizin çoğunun dış çevrenizle olan etkileşiminizden geldiğini öğrendiniz. Duyularınız sizi dış ortama bağladığından ve nörolojik olarak

Anlatıyı beyninize kaydedin, çok yüklü bir duygusal olay yaşadığınızda - kötü ya da iyi - o an beyninizde bir anı olarak nörolojik olarak kabarır. Bu nedenle, bir deneyim normalde kimyasal olarak nasıl hissettiğinizi değiştirdiğinde ve buna neyin sebep olduğuna dikkatinizi yükselttiğinde, belirli bir kişi veya şeyi vücudunuzun belirli bir zaman ve yerde olduğu yerle ilişkilendireceksiniz. Böylece dış dünyayla etkileşime girerek hatıralar yaratırsınız. Geçmişin gerçekten var olduğu tek yerin beyninizde ve vücudunuzda olduğunu söylemek güvenlidir.

Geçmişiniz Nasıl Geleceğiniz Oluyor

Bir düşünce düşündüğünüzde veya bir duygu hissettiğinizde vücudunuzun içinde biyokimyasal olarak neler olduğuna daha yakından bakalım. Bir düşünceyi düşündüğünüzde (veya bir hafızanız olduğunda), beyninizde beynin belirli kimyasal sinyalleri salmasına neden olan bir biyokimyasal reaksiyon başlar. Bu, maddi olmayan düşüncelerin tam anlamıyla madde haline gelme şeklidir - kimyasal haberciler haline gelirler. Bu kimyasal sinyaller, vücudunuzun tam olarak düşündüğünüz gibi hissetmesini sağlar. Belirli bir şekilde hissettiğinizi fark ettiğinizde, nasıl hissettiğinize eşit olarak daha fazla düşünce üretirsiniz ve ardından düşündüğünüz gibi hissetmenizi sağlamak için beyninizden daha fazla kimyasal salgılarsınız.

Örneğin, korkulu bir düşünceniz varsa, korku hissetmeye başlarsınız. Korku hissettiğiniz an, bu duygu sizi daha korkulu düşünceler düşünmeye sevk eder ve bu düşünceler beyinde ve vücutta daha fazla korku hissetmenize neden olan daha fazla kimyasalın salınımını tetikler. Bildiğiniz bir sonraki şey, düşüncenizin duygu yarattığı ve duygunuzun düşünmeyi yarattığı bir döngüye yakalanırsınız. Düşünceler beynin kelime hazinesi ve duygular vücudun kelime hazinesi ise ve nasıl düşündüğünüz ve hissettiğiniz döngüsü sizin*olma durumu*, o zaman tüm varlık durumunuz geçmiştedir.

Sürekli aynı düşünceleri düşündüğünüz için beyninizdeki aynı devreleri tekrar tekrar çalıştırdığınızda ve bağladığınızda, beyninizi aynı kalıplara bağlarsınız. Sonuç olarak, beyniniz geçmiş düşüncenizin bir eseri haline gelir ve zamanla aynı şekilde otomatik olarak düşünmek daha kolay hale gelir. Aynı zamanda, aynı duyguları tekrar tekrar hissettiğinizde -çünkü az önce söylediğim gibi, duygular vücudun kelime hazinesi ve geçmiş deneyimlerin kimyasal kalıntılarıdır- bedeninizi geçmişe şartlandırıyorsunuz.

Şimdi bunun sizin için günlük olarak ne anlama geldiğine bakalım. Geçmişteki olayların kimyasal son ürünleri olan hisler ve duygular hakkında yeni öğrendikleriniz göz önüne alındığında, sabah uyandığınız ve size denilen tanıdık duyguyu aradığınız an, güne geçmişte başlıyorsunuz. Bu nedenle, problemleriniz hakkında düşünmeye başladığınızda, farklı insanların veya şeylerin belirli zamanlarda ve yerlerde geçmiş deneyimlerinin anılarıyla bağlantılı olan bu problemler, mutsuzluk, boşunalık, üzüntü, acı, keder, endişe gibi tanıdık duygular yaratır. endişe, hayal kırıklığı, değersizlik veya suçluluk. Bu duygular düşüncelerinizi yönlendiriyorsa ve hissettiğinizden daha fazlasını düşünemiyorsanız, o zaman geçmişte de düşünüyorsunuz demektir. Ve o tanıdık duygular o gün yapacağınız seçimleri etkiliyorsa,

Şimdi diyelim ki uyandıktan sonra alarmınızı kapattınız ve yatakta uzanırken Facebook'unuzu, Instagram'ınızı, WhatsApp'ınızı, Twitter'ınızı, mesajlarınızı, e-postalarınızı ve ardından haberleri kontrol ediyorsunuz. (Şimdi kişiliğinizi yeniden onaylarken ve geçmiş-şimdiki kişisel realitenize bağlanırken gerçekten kim olduğunuzu hatırlıyorsunuz.) Sonra tuvalete gidersiniz. Tuvalete gidiyorsun, dişlerini fırçalıyorsun, duş alıyorsun, giyiniyorsun ve sonra mutfağa gidiyorsun. Biraz kahve içip kahvaltı yapıyorsun. Belki haberleri izlersin ya da e-postanı tekrar kontrol edersin. Her gün uyguladığınız rutinin aynısı.

Sonra aynı eski rotayı kullanarak işe gidiyorsunuz ve oraya vardığınızda bir gün önce gördüğünüz aynı iş arkadaşlarınızla etkileşime giriyorsunuz. Gününüzü, dün yaptığınız görevlerin hemen hemen aynısını yaparak geçiriyorsunuz. İş yerinde aynı zorluklara aynı duygularla bile tepki verebilirsiniz. Sonra işten sonra eve gidersiniz; belki aynı bakkalda durur, sevdiğin yiyecekleri alırsın ve her zaman yersin. Akşam yemeği için aynı yemeği pişiriyor ve oturma odanızda aynı yerde otururken aynı televizyon programını aynı anda izliyorsunuz. Sonra her zaman yaptığınız gibi yatmaya hazırlanırsınız - dişlerinizi fırçalarsınız (sağ eliniz ağzınızın sağ üst tarafından başlayarak), yatağın aynı tarafına emeklersiniz, belki biraz okursunuz, ve sonra uyumaya gidiyorsun.

Aynı rutinleri tekrar tekrar yapmaya devam ederseniz, bunlar bir alışkanlık haline gelecektir. Alışkanlık, sık sık edindiğiniz gereksiz bir otomatik, bilinçsiz düşünce, davranış ve duygu grubudur.

tekrarlama. Temel olarak, vücudunuzun şu anda otomatik pilotta olduğu, bir dizi program çalıştırdığı ve zamanla vücudunuz zihin haline geldiği anlamına gelir. Bu rutini o kadar çok yaptınız ki, vücudunuz otomatik olarak bazı şeyleri beyninizden veya bilinçli zihninizden daha iyi nasıl yapacağını bilir. Sadece otomatik pilotu açıp bilincinizi kaybedersiniz, bu da ertesi sabah uyanacağınız ve esasen aynı şeyleri tekrar yapacağınız anlamına gelir. Gerçek anlamda, bedeniniz aynı tanıdık geçmişte tekrar tekrar yapmakta olduğunuz şeylere dayanarak sizi aynı öngörülebilir geleceğe sürüklüyor. Aynı düşünceleri düşünecek ve sonra aynı duyguları üreten aynı deneyimleri yaratan aynı davranışlara yol açan aynı seçimleri yapacaksınız. Mesai,

Sabah uyanıp o gece yatana kadar devam eden günün bir zaman çizelgesine bakıyorsanız, dünün veya bugünün (geçmişinizin) zaman çizelgesini alabilir ve ayrılan alana yerleştirebilirsiniz. yarın (gelecek) çünkü esasen bugün yaptığınız eylemlerin aynısı yarın - ve ondan sonraki gün ve ondan sonraki gün de yapacaklarınızdır. Kabul edelim: Dünle aynı rutini sürdürürseniz, yarınınızın dününüze çok benzeyeceği mantıklıdır. Geleceğiniz sadece geçmişinizin bir tekrarıdır. Çünkü dününüz yarınınızı yaratıyor.

Şuna baksanaŞekil 2.1. Bu dikey çizgilerin her biri, tanıdık bir duygu veya duygu üreten bilinen bir deneyim yaratan otomatik bir davranışı başlatan aynı seçime götüren aynı düşünceyi temsil eder. Aynı diziyi yeniden oluşturmaya devam ederseniz, zamanla tüm bu bireysel adımlar tek bir otomatik programda birleşir. Bir programa karşı özgür iradenizi böyle kaybedersiniz. Ok, trafikte işe giderken tekrar geç kalacağınızı bilmekle, yolda kuru temizlemeciye uğramaya çalışmak arasında bir yere düşen bilinmeyen bir deneyimi temsil ediyor.

Zihninizin ve bedeninizin bilinende olduğunu söyleyebiliriz - aynı tanıdık geçmişte yaptıklarınıza dayanarak aynı öngörülebilir gelecekte - ve o bilinen, kesin gelecekte bilinmeyene yer yoktur. Aslında, yeni bir şey olsaydı, o anda hayatınızda gününüzün aynı öngörülebilir zaman çizelgesini değiştirecek bilinmeyen bir şey ortaya çıkarsa, muhtemelen rutininizin bozulmasından rahatsız olursunuz. büyük ihtimalle dikkate alırsın

zahmetli, sorunlu ve düpedüz uygunsuz. “Yarın tekrar gelebilir misin? Bu doğru zaman değil."

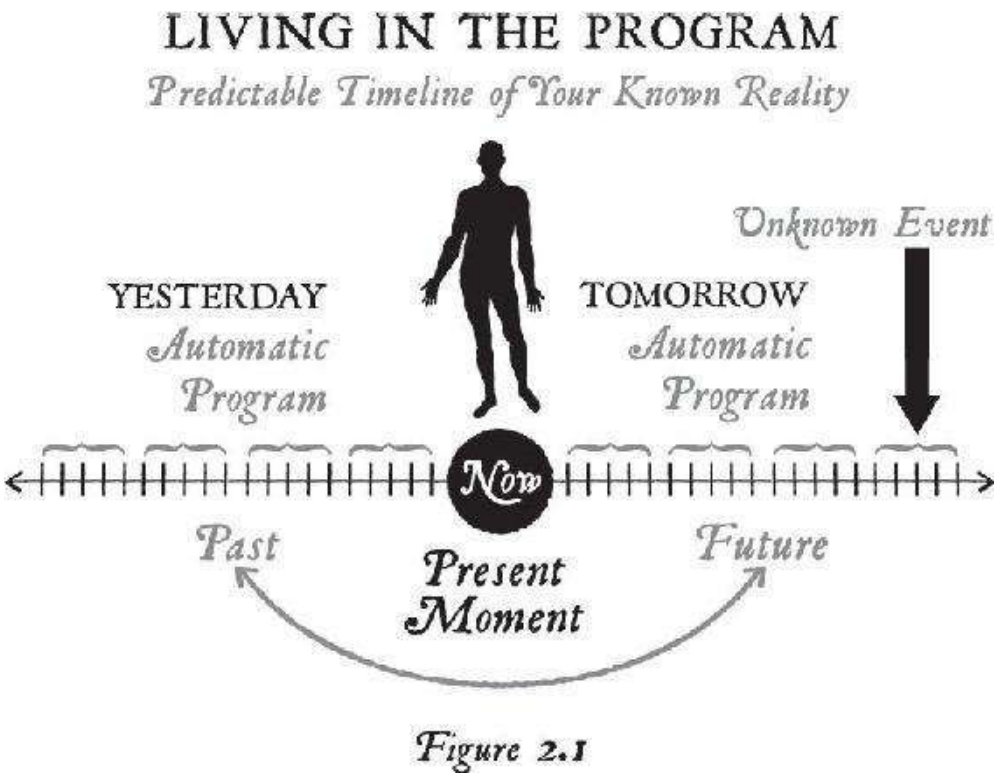


Figure 2.1

Alışkanlık, tekrarlama yoluyla gelişen gereksiz bir otomatik bilinçdışı düşünce, davranış ve duygu kümesidir. Bir şeyi o kadar çok yaptığınızda, bedeniniz zihin olmaya programlanır. Zamanla, vücudunuz geçmişte yaptıklarınıza dayanarak sizi öngörülebilir bir geleceğe sürüklüyor. Bu nedenle, şu anda değilseniz, muhtemelen bir programın içindesiniz.

Gerçek şu ki, öngörülebilir bir hayatta bilinmeyene yer yok. Ancak öngörülebilir olmak, bilinmeyenin nasıl çalıştığı değildir. Bilinmeyen tanıdık değildir, belirsizdir - ama aynı zamanda*heyecan verici*çünkü beklediğiniz veya tahmin edemeyeceğiniz şekillerde gerçekleşir. O halde size sormama izin verin: Rutin, öngörülebilir hayatınızda bilinmeyene ne kadar yer var?

Bilinende kalarak - her gün aynı düşünceleri düşünerek aynı sırayı izleyerek, aynı seçimleri yaparak, aynı programlanmış alışkanlıkları göstererek, aynı nöron ağlarını aynı kalıplara damgalayan aynı deneyimleri yeniden yaratarak, aynı şeyi yeniden doğrulamak için. tanıdık bir his sizi çağırdı - aynı zihin seviyesini tekrar tekrar tekrar ediyorsunuz. Zamanla, beyniniz otomatik olarak

bu belirli dizilerden herhangi birini bir dahaki sefere daha kolay ve zahmetsizce yapın ve sonra bir dahaki sefere vb.

Bu bireysel adımların her biri tam bir adımda birleştikçe, bir zamanda bir yerde birinin veya bir şeyin deneyimine ilişkin tanıdık bir düşünceyi düşünmek, otomatik olarak bu deneyim duygusunun beklentisini yaratacaktır. Herhangi bir deneyimin hissini tahmin edebiliyorsanız, hala bilinendesiniz. Örneğin, yıllardır birlikte çalıştığınız kişilerden oluşan aynı ekiple bir toplantı yapma düşüncesi, otomatik olarak gelecekteki bu etkinliğin nasıl bir his olacağını hissetmenize neden olabilir. Gelecekteki olayın hissini tahmin edebildiğinizde -çünkü bunu size bildirmek için yeterince geçmiş deneyime sahipsiniz- muhtemelen aynısından daha fazlasını yaratacaksınız. Ve elbette haklısın. Ama bunun nedeni*sen*aynıdır. Aynı şekilde, otomatik programdaysanız ve hayatınızdaki bir deneyimin hissini tahmin edemiyorsanız, muhtemelen onu meşgul etmekte tereddüt edeceksiniz.

Aynı varlık durumunda yaşamaya devam ettiğinizde neler olup bittiğinin tam resmini elde etmek için düşünmenin ve hissetmenin bir yönüne daha bakmamız gerekiyor. Bu düşünme-duygu döngüsü, fiziksel bedenlerimizi çevreleyen ölçülebilir bir elektromanyetik alan da üretir. Aslında, bedenlerimiz her zaman belirli bir mesaj, bilgi veya niyet taşıyan ışık, enerji veya frekanslar yayar. (Bu arada, "ışık" dediğimde, sadece gördüğümüz ışığı değil, tüm ışık spektrumlarını kastediyorum - x-ışınları, cep telefonu dalgaları ve mikrodalgalar dahil.) Aynı şekilde, farklı frekanslarda taşınan hayati bilgiler. Bu yüzden her zaman elektromanyetik enerji gönderip alıyoruz.

İşte bu nasıl çalışıyor. Bir düşünceyi düşündüğümüzde, beynimizde ateşlenen nöron ağları,*elektriksel*ücretler. Bu düşünceler aynı zamanda bir duygu veya duyguyla sonuçlanan kimyasal bir reaksiyona neden olduğunda ve aynı zamanda tanıdık bir duygu veya duygu düşüncelerimizi yönlendirdiğinde, bu duygular*manyetik*ücretler. Sizinkine eşit belirli bir elektromanyetik alan üretmek için elektrik yüklerini yaratan düşüncelerle birleşirler.

olma durumu.[2]

Duyguları şöyle düşün*hareket halindeki enerji*. Güçlü bir duygu yaşayan biri bir odaya girdiğinde, enerjisi (beden dili dışında) genellikle çok belirgindir. Hepimiz başka bir kişinin enerjisini ve niyetini, öfkeli ya da çok hüsrana uğramış olduklarında hissettik. Bunu hissettik çünkü belirli bilgileri taşıyan güçlü bir enerji sinyali yaydılar. bu

aynısı çok cinsel bir kişi, acı çeken bir kişi veya sakin, sevgi dolu bir enerjisi olan bir kişi için de geçerlidir: Tüm bu enerjiler hissedilebilir ve hissedilebilir. Tahmin edebileceğiniz gibi, farklı duygular farklı frekanslar üretir. Sevgi, sevinç ve şükran gibi yaratıcı, yüksek duyguların frekansları, farklı seviyelerde bilinçli niyet ve enerji taşıdıkları için, korku ve öfke gibi stres duygularından çok daha yüksektir. (GörmekŞekil 2.2çeşitli duygusal durumlarla ilişkili bazı farklı frekansların ayrıntılarını verir.) Bu kavram hakkında daha fazla bilgiyi kitabın ilerleyen bölümlerinde okuyacaksınız.

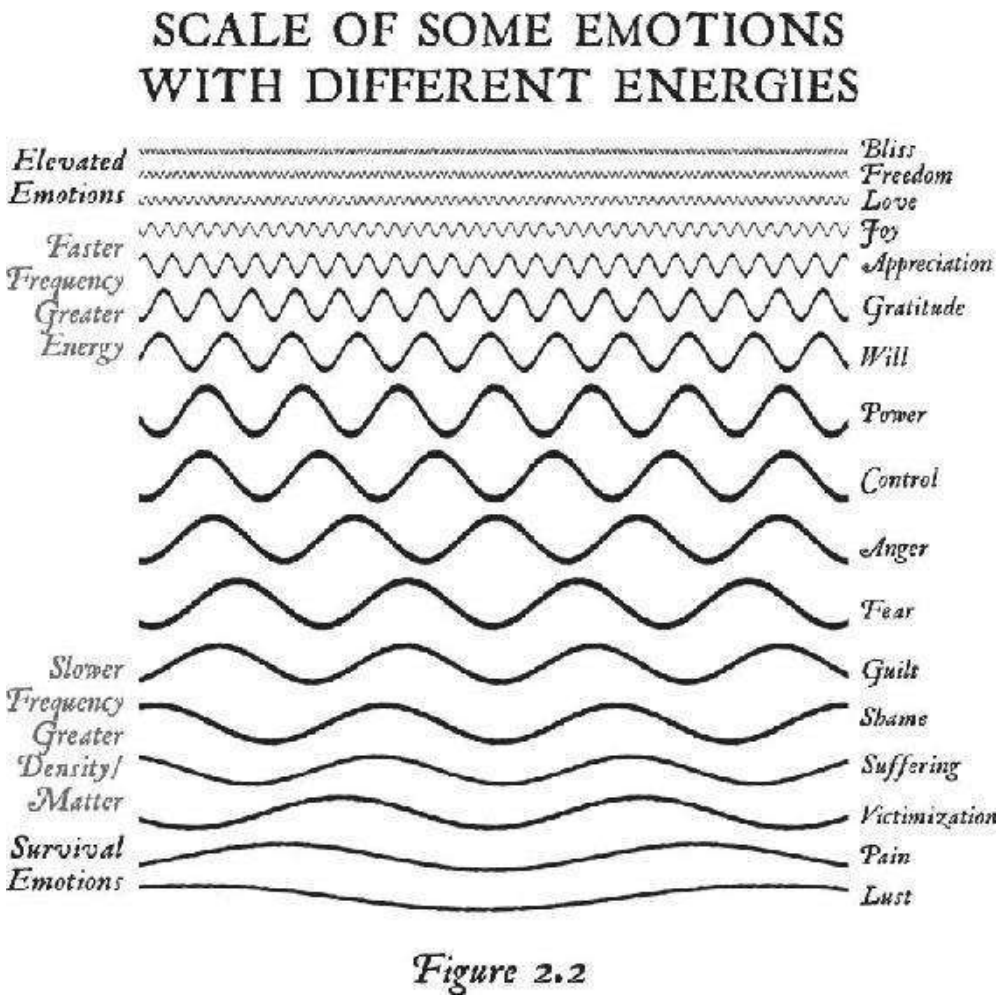


Figure 2.2

Duygular hareket halindeki enerjidir. Tüm enerji frekanstır ve tüm frekanslar bilgi taşır. Temelli kendi kişisel düşüncelerimiz ve duygularımız hakkında her zaman bilgi gönderiyor ve alıyoruz.

Dolayısıyla, geçmişi günden güne yeniden yaratıyor, aynı düşünceleri düşünüyor ve aynı duyguları hissediyorsak, aynı elektromanyetik alanı tekrar tekrar yayınlıyoruz - aynı enerjiyi gönderiyoruz.

aynı mesajla. Enerji ve bilgi açısından bu, geçmişimizin aynı enerjisinin aynı bilgiyi taşımaya devam ettiği ve bu da aynı geleceği yaratmaya devam ettiği anlamına gelir. O halde enerjimiz özünde geçmişimizle eşittir. Hayatlarımızı değiştirebilmemizin tek yolu enerjimizi, sürekli yayınladığımız elektromanyetik alanı değiştirmektir. Başka bir deyişle, varlık halimizi değiştirmek için nasıl düşündüğümüzü ve nasıl hissettiğimizi değiştirmeliyiz.

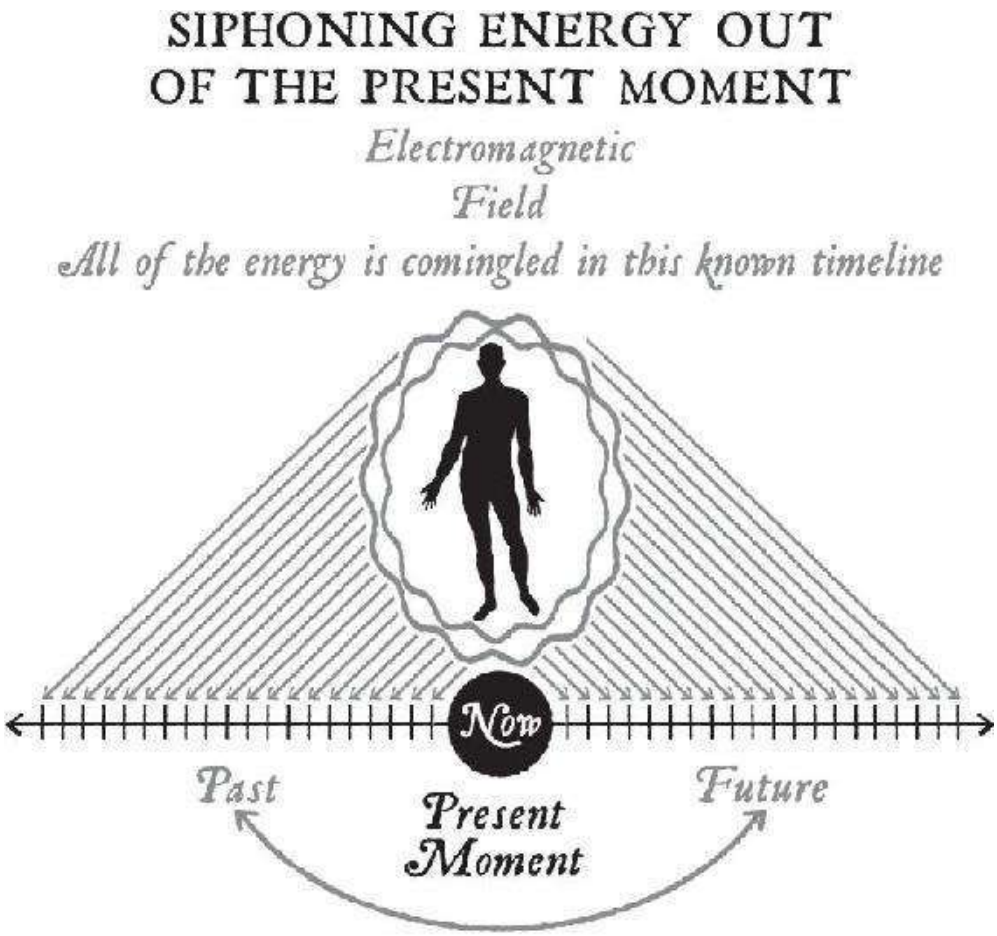


Figure 2.3

Dikkatinizi verdiğiniz yer, enerjinizi verdiğiniz yerse, dikkatinizi tanıdık duygu ve anılara odakladığınız an, enerjinizi geçmişe ve şimdiki zamandan sızdırıyorsunuz demektir. Aynı şekilde, dikkatiniz sürekli olarak görmeniz gereken tüm insanlar, gitmeniz gereken yerler, belirli zamanlarda yapmanız gereken şeyler üzerindeyse, bilinen tanıdık realitenizde, o zaman sizsiniz. enerjinizi şimdiki andan ve öngörülebilir geleceğe çekmek.

Dikkatinizi verdiğiniz yer, enerjinizi yerleştirdiğiniz yerse (bu bölümün ilerleyen kısımlarında hakkında daha fazla bilgi edineceğiniz bir anahtar kavram), o zaman dikkatinizi tanıdık bir duyguya verdiğiniz anda, dikkatiniz ve enerjiniz geçmişte kalmıştır. Bu tanıdık duygular, belirli bir yer ve zamanda bir kişi veya bir nesneyi içeren geçmiş bir olayın anısına bağlıysa, o zaman dikkatiniz ve enerjiniz de geçmiştedir. Sonuç olarak, şimdiki andan enerjinizi geçmişinize çekiyorsunuz. Aynı şekilde görmeniz gereken tüm insanları, yapmanız gerekenleri, gitmeniz gereken yerleri de rutin gününüzün belirli saatlerinde düşünmeye başlarsanız, dikkatinizi ve enerjinizi bir yere çekiyorsunuz demektir. tahmin edilebilir bilinen gelecek. Şuna baksanaŞekil 2.3, bu noktayı göstermektedir.

Tüm enerjiniz şimdi tamamen o belirli zaman çizgisinde bilinen deneyimlerle geliyor. Enerjiniz aynı şeylerden daha fazlasını yaratıyor ve bedeniniz aynı realitenizdeki aynı olaylara kadar zihninizi takip edecek. Enerjiniz şimdiki anın dışına, geçmişe ve geleceğe yönlendiriliyor. Sonuç olarak, yeni bir zaman çizelgesinde bilinmeyen bir deneyim yaratmak için çok az enerjiniz kaldı.

Şekil 2.3ayrıca yaydığınız elektromanyetik enerjinin, bildiğiniz her şeyle titreşimsel bir eşleşme olduğunu da gösterir. Böylece güne başlarken, aklınıza tuvalet fikri geldiğinde, bildiğiniz bir sonraki şey tuvalete doğru yürüyorsunuz. Sonra aklınıza duş geliyor ve kendinizi duşta suyun sıcaklığını ayarlarken buluyorsunuz. Kahve makinesini düşünüyorsunuz ve dikkatinizi ve enerjinizi kahve makinesine veriyorsunuz ve sabah fincan java yapmak için otomatik olarak mutfağa yürürken, vücudunuz bir kez daha zihninizi takip ediyor. Ve bunu son 22 yıldır yaptıysanız, vücudunuz zahmetsizce oraya kıyıya geçecek. Vücudunuz her zaman zihninizi takip ediyor
- ama bu durumda, bilinene kadar defalarca zihninizi takip ediyor. Çünkü dikkatiniz – ve dolayısıyla enerjiniz – oradadır.

Şimdi size şunu sormama izin verin: Bedeninizin zihninizi takip etmeye başlaması hiç mümkün olabilir mi?*Bilinmeyen*? Eğer öyleyse, dikkatinizi nereye verdiğinizi değiştirmek zorunda kalacağınızı ve bunun enerjinizi değiştirmeye yol açacağını ve bu da yeni bir şeyin olması için nasıl düşündüğünüzü ve nasıl hissettiğinizi değiştirmenizi gerektireceğini görebilirsiniz. İnanılmaz gibi görünse de, bu gerçekten mümkün. Vücudunuzun her şey için zihninizi takip etmesi gibi, bu mantıklıdır.*bilinen*hayatındaki deneyim

(her sabah kahve makinesi gibi), dikkatinizi ve enerjinizi*Bilinmeyen*, vücudunuz o zaman zihninizi bilinmeyene doğru takip edebilecektir - geleceğinizde yeni bir deneyim.

Yeni Bir Gelecek İçin Zihninizi ve Bedeninizi Hazırlamak

Çalışmalarıma aşina iseniz, zihinsel prova kavramına aşık olduğumu bilirsiniz. Sadece düşünceyle hem beyni hem de bedeni nasıl değiştirebileceğimize hayran kaldım. Bir an için bunu düşünün. Dikkatinizi zihninizdeki belirli görüntülere odaklarsanız ve bir dizi tekrarlanan düşünce ve duyguyla çok hazır hale gelirseniz, beyniniz ve bedeniniz dış dünyada olup bitenler ile iç dünyanızda olup bitenler arasındaki farkı bilemez. Dolayısıyla, tamamen meşgul olduğunuzda ve odaklandığınızda, hayal gücünüzün iç dünyası bir dış dünya deneyimi olarak görünecek ve biyolojiniz buna göre değişecektir. Bu, beyninizi ve vücudunuzu fiziksel bir deneyim yaşanmış gibi gösterebileceğiniz anlamına gelir.*olmadan*gerçek deneyime sahip olmak. Dikkatinizi verdiğiniz ve zihinsel olarak tekrar tekrar prova ettiğiniz şey sadece biyolojik açıdan kim olduğunuz olmakla kalmaz, aynı zamanda geleceğinizi de belirler.

İşte iyi bir örnek. Harvard araştırmacılarından oluşan bir ekip, daha önce hiç piyano çalmamış bir grup gönüllüyü aldı ve grubu ikiye böldü. Yarısı, beş günlük bir süre boyunca günde iki saat basit bir beş parmak piyano egzersizi yaptı. Kalan yarısı da aynı şeyi yaptı, ancak sadece piyanonun başında oturduklarını hayal ederek - parmaklarını hiçbir şekilde fiziksel olarak hareket ettirmeden. Öncesi ve sonrası beyin taramaları gösterdi ki *ikisi birden* gruplar, beyinlerinin parmakları kontrol eden bölgesinde çok sayıda yeni sinir devresi ve yeni nörolojik programlama yarattılar.
hareketler, bir grup bunu yalnızca düşünceyle yapmış olsa bile.[3]

Bunun hakkında düşün. Eylemleri zihinsel olarak prova eden insanların beyinleri, deneyim zaten yaşanmış gibi görünüyordu - parmaklarını bile kıpırdatmamalarına rağmen. Beş günlük zihinsel provadan sonra onları bir piyanonun önüne koyacak olursanız, çoğu daha önce fildişi gıdıklamamış olsalar bile hayal ettikleri egzersizi oldukça iyi çalabilecekler. Aktiviteyi her gün zihinsel olarak hayal ederek, deneyime hazırlık olarak nörolojik donanımı kurdular. Dikkatleri ve niyetleri ile bu beyin devrelerini tekrar tekrar ateşlediler ve bağladılar ve zamanla donanım, kendi içlerinde otomatik bir yazılım programı haline geldi.

beyin ve bir dahaki sefere yapmak daha kolay hale geldi. Yani beş günlük zihinsel uygulamadan sonra oynamaya başlarlarsa, davranışları bilinçli niyetleriyle kolayca hizalanır çünkü beyinlerini bu deneyime hazırlarlar. *vaktinden önce*. Zihin bir kez eğitildikten sonra bu kadar güçlü olabilir.

Benzer çalışmalar, kas eğitimi ile aynı tür sonuçları göstermektedir. Cleveland Clinic'teki öncü bir çalışmada, 20 ila 35 yaşları arasındaki on araştırma deneği, 12 hafta boyunca haftada beş antrenman seansında pazılarından birini olabildiğince sert esnetmeyi hayal etti. Araştırmacılar, iki haftada bir, deneklerin seansları sırasında elektriksel beyin aktivitelerini kaydettiler ve kas güçlerini ölçtüler. Çalışmanın sonunda denekler, kaslarını hiç kullanmamış olsalar bile, pazılarının gücünü yüzde 13,5 artırmıştı. Bunu sürdürdüler eğitim oturumları durduktan sonra üç ay boyunca kazanç.[4]

Daha yakın zamanlarda, San Antonio'daki Texas Üniversitesi, Cleveland Clinic ve West Orange, New Jersey'deki Kessler Vakfı Araştırma Merkezi'nden bilim adamlarından oluşan bir araştırma ekibi, deneklerden dirsek fleksör kaslarının kasıldığını görselleştirmelerini istedi. Bunu yaparken, kendilerine talimat verildi. *dürtü*12 hafta boyunca haftada beş gün, 15 dakikalık seanslar için kasları mümkün olduğunca güçlü ve sert bir şekilde esnetmek -güçlü zihinsel enerjilerine sağlam bir niyet katmak- için. Bir grup denekten, deneyimden ayrı bir sahnede kendilerini gözlemleyerek (kendilerinin bir filmini izlemek gibi) egzersizi gerçekleştirirken kendilerini hayal ederek, harici veya üçüncü şahıs görüntüleri olarak adlandırılan şeyi kullanmaları talimatı verildi. İkinci bir gruba, vücutlarının tam o sırada var oldukları gibi, gerçek zamanlı olarak egzersizi yaptığını hayal ederek, daha hızlı ve gerçekçi hale getirerek, dahili veya birinci şahıs görüntüleri kullanmaları talimatı verildi. Üçüncü bir grup, kontrol, uygulama yapmadı. Harici görüntüleri kullanan grup (kontrol grubu gibi) önemli bir değişiklik göstermedi, ancak dahili görüntüleri kullanan grup 10.8 gösterdi. güçte yüzde artış.[5]

Ohio Üniversitesi'nden başka bir araştırma ekibi, 29 gönüllünün bileklerini bir ay boyunca cerrahi alçılarla sararak, istemeden bile olsa bileklerini hareket ettiremeyeceklerinden emin oldular. Grubun yarısı, haftada beş gün, günde 11 dakika zihinsel-görüntü egzersizleri yaptı ve aslında tamamen hareketsiz kalırken hareketsizleştirilmiş bilek kaslarını esnettiklerini hayal etti. Diğer yarısı, kontrol grubu hiçbir şey yapmadı. saat

ayın sonunda, tüm alçılar çıktığında, kaslar
görüntü grubu, kontrol grubunun iki katı kadar güçlüydü.[6]

Bu üç kas çalışmasının her biri, zihinsel provanın sadece beyni nasıl değiştirdiğini değil, aynı zamanda yalnızca düşünce yoluyla da vücudu nasıl değiştirebileceğini gösterir. Başka bir deyişle, zihinlerindeki davranışları uygulayarak ve bilinçli olarak düzenli olarak aktiviteyi gözden geçiren deneklerin bedenleri, aktiviteyi fiziksel olarak yapıyormuş gibi görünüyordu - ancak egzersizleri hiç yapmadılar. Zihinsel imgelemenin yoğunluğuna, egzersizi mümkün olduğunca sert yapmanın duygusal bileşenini ekleyenler, deneyimi daha da gerçek ve sonuçları daha belirgin hale getirdiler.

Piyano çalma çalışmasında, araştırma deneklerinin beyinleri, beyinlerini o geleceğe hazırladıkları için hayal ettikleri deneyim çoktan gerçekleşmiş gibi görünüyordu. Benzer şekilde, kas esnetme çalışmalarında denekler, sadece düşünce yoluyla aktiviteyi zihinsel olarak prova ederek, bu gerçekliği daha önce deneyimlemiş gibi vücutlarını değiştirdiler. Sabah uyandığınızda görmeniz gereken insanları, gitmeniz gereken yerleri ve yoğun programınızda (zihinsel olarak prova yapmak) yapmanız gereken şeyleri düşünmeye başladığınızda nedenini anlayabilirsiniz ve ardından eklemeler yaparsınız. ıstırap, mutsuzluk veya hayal kırıklığı gibi yoğun bir duygu, tıpkı dirsek fleksör gönüllüleri gibi*çağırdı*kaslarını hiç hareket ettirmeden esnetmek için, beyninizi ve vücudunuzu o gelecek zaten olmuş gibi görünecek şekilde şartlandırıyorsunuz. Deneyim beyni zenginleştirdiği ve vücuda sinyal gönderen bir duygu yarattığı için, sürekli olarak dış deneyim kadar gerçek bir içsel deneyim yarattığınız zaman, zamanla beyninizi ve bedeninizi değiştireceksiniz - tıpkı herhangi bir gerçek deneyim gibi.

Aslında, uyanıp gününüzü nörolojik, biyolojik, kimyasal ve hatta genetik olarak (ki bunu bir sonraki bölümde anlatacağım) düşünmeye başladığınızda, o gün sizin için çoktan yaşanmış gibi görünüyor. Ve aslında, var. Günün aktivitelerine gerçekten başladığınızda, tıpkı yukarıdaki deneylerde olduğu gibi, bedeniniz doğal olarak ve otomatik olarak bilinçli veya bilinçsiz niyetlerinize eşit davranacaktır. Yıllardır aynı şeyleri yapıyorsanız, bu devreler ve aynı zamanda biyolojinizin geri kalanı daha kolay ve kolay bir şekilde etkinleştirilir. Bunun nedeni, biyolojinizi her gün zihninizle hazırlamakla kalmaz, aynı zamanda bu deneyimleri beyninizde ve vücudunuzda daha da güçlendirmek için aynı fiziksel davranışları yeniden yaratırsınız. Ve aslında her gün bilinçsiz olmak daha kolay hale geliyor.

çünkü aynı alışkanlıkları zihinsel ve fiziksel olarak tekrar tekrar pekiştiriyorsunuz - alışkanlıkla davranma alışkanlığı yaratıyorsunuz.

Genetik Değişiklikler Yapmak

Genlerin hastalıkları yarattığını ve DNA'mızın insafına kaldığımızı düşünürdük. Dolayısıyla, birinin ailesindeki birçok kişi kalp hastalığından ölürse, onların da kalp hastalığı geliştirme şanslarının oldukça yüksek olacağını varsaydık. Ama artık epigenetik bilimi aracılığıyla, hastalığı yaratanın gen değil,*çevre*genlerimizi hastalık yaratmaya programlayan bu, yalnızca vücudumuzun dışındaki dış çevreyi (örneğin sigara dumanı veya böcek ilaçları) değil, aynı zamanda vücudumuzdaki iç ortamı da: hücrelerimizin dışındaki çevreyi.

Vücudumuzdaki çevre ile ne demek istiyorum? Daha önce de söylediğim gibi, duygular kimyasal geri bildirimlerdir, dış çevremizde yaşadığımız deneyimlerin son ürünleridir. Dolayısıyla, dış çevremizde bir duygu üreten bir duruma tepki verdiğimizde, ortaya çıkan iç kimya, genlerimizin açılması (yukarı düzenleme veya genin artan bir ifadesini üretme) veya kapatma (aşağı düzenleme) sinyali verebilir. veya genin azalmış bir ekspresyonunun üretilmesi). bu*genin kendisi* fiziksel olarak değişmez -*ifade*gen değişir ve bu ifade en önemli şeydir çünkü sağlığımızı ve yaşamımızı etkileyen şey budur. Bu nedenle, bir kişi belirli bir hastalığa genetik yatkınlığa sahip olsa bile, örneğin genleri o hastalığı ifade etmek yerine sağlığı ifade etmeye devam ederse, durumu geliştirmeyecek ve sağlıklı kalacaktır.

Vücudu protein üreten ince ayarlanmış bir alet olarak düşünün. Hücrelerimizin her biri (kırmızı kan hücreleri hariç), vücudun fiziksel yapısından ve fizyolojik işlevinden sorumlu olan proteinleri üretir. Örneğin, kas hücreleri aktin ve miyozin olarak bilinen spesifik proteinleri, deri hücreleri ise kolajen ve elastin proteinlerini üretir. Bağışıklık hücreleri antikorlar, tiroid hücreleri tiroksin ve kemik iliği hücreleri hemoglobin üretir. Göz hücrelerimizden bazıları keratin üretirken pankreas hücrelerimiz proteaz, lipaz ve amilaz gibi enzimler üretir. Vücutta proteinlere dayanmayan veya protein üretmeyen bir organ veya sistem yoktur. Bağışıklık sistemimizin, sindirimimizin, hücresel onarımımızın, kemik ve kas yapımızın hayati bir parçasıdırlar - adını siz koyun, onlar bunun bir parçasıdır. Çok gerçek bir şekilde, o zaman,

proteinlerin ifadesi yaşamın ifadesidir ve vücut sağlığına eşittir.

Bir hücrenin protein üretebilmesi için bir genin ifade edilmesi gerekir. Bu, proteinlerin yapımını kolaylaştırmak için genlerin işidir. Hücre dışındaki ortamdan gelen sinyal hücre zarına ulaştığında kimyasal, hücre dışındaki bir reseptör tarafından kabul edilir ve hücre içindeki DNA'ya doğru yol alır. Sonra bir gen, bu sinyale eşit olan yeni bir protein üretir. Yani hücre dışından gelen bilgi değişmezse, gen aynı proteini üretmeye devam eder ve vücut aynı kalır. Zamanla, gen aşağı regüle etmeye başlayacaktır; ya sağlıklı protein ekspresyonunu kapatacak ya da bir kopyanın bir kopyasını yapmak gibi sonunda yıpranacak ve vücudun farklı kalitede proteinler ifade etmesine neden olacaktır.

Uyaranların farklı sınıflandırmaları, genleri yukarı regüle ve aşağı regüle eder. Örneğin, yeni şeyler yaparak veya yeni bilgiler öğrenerek deneyime bağlı genleri etkinleştiririz. Bu genler, kök hücrelerin farklılaşma talimatlarını almasından, vücudun o belirli zamanda hasar görmüş hücreleri değiştirmek için ihtiyaç duyduğu hücre tipine dönüşmesinden sorumludur. Yüksek düzeyde stres veya uyarılma içindeyken veya rüya gibi alternatif farkındalık durumlarındayken davranışsal duruma bağlı genleri etkinleştiririz. Bu genleri zihin-beden bağlantısının dayanak noktası olarak düşünebilirsiniz, çünkü düşüncelerimiz ve bedenlerimiz arasında bir bağlantı sağlarlar ve çeşitli davranışlarla (örneğin meditasyon, dua veya sosyal ritüeller) fiziksel sağlığımızı etkilememize izin verirler. Genler bu şekilde değiştirildiğinde, bazen dakikalar içinde,

Dolayısıyla duygularınızı değiştirdiğinizde, genlerinizin ifadesini değiştirebilirsiniz (bazılarını açıp diğerlerini kapatarak), çünkü DNA'nıza yeni bir kimyasal sinyal gönderiyorsunuz, bu da daha sonra genlerinize farklı proteinler yapma talimatını verebilen -yukarı düzenleyici veya Vücudunuzun yapısını ve işlevini değiştirebilecek her türlü yeni yapı taşını yapmak için aşağı düzenleyici. Örneğin, bağışıklık sisteminiz stres duygularına çok uzun süre maruz kaldıysa ve iltihaplanma ve hastalık için belirli genleri aktive ettiyse, büyüme ve onarım için yeni genleri açabilir ve hastalıktan sorumlu eski genleri kapatabilirsiniz. Ve aynı zamanda, epigenetik olarak değiştirilmiş bu genler yeni talimatları takip etmeye, yeni proteinler üretmeye ve vücudu büyüme, onarım ve iyileşme için programlamaya başlayacak.

Bu bölümün başlarında okuduğunuz gibi, bu, her gün aynı duygularla yaşıyorsanız, vücudunuz bunun aynı çevresel koşullarda olduğuna inandığı anlamına gelir. Daha sonra bu duygular, aynı seçimleri yapmanız için sizi etkiler, aynı alışkanlıkları göstermenize neden olur, bu da daha sonra aynı deneyimleri yaratır ve daha sonra aynı duyguları tekrar üretir. Bu otomatik, programlanmış alışkanlıklar sayesinde, hücreleriniz sürekli olarak aynı kimyasal ortama maruz kalırlar (vücudunuzun dışında, çevrenizde ve hücrelerin dışında, ancak vücudunuzun içinde). Bu kimya, aynı genlere aynı şekilde sinyal göndermeye devam ediyor - ve böylece sıkışıp kalıyorsunuz çünkü*sen* aynı kal, senin*genetik ifade*aynı kalır. Ve şimdi genetik bir kadere doğru gidiyorsunuz çünkü çevreden gelen yeni bir bilgiye sahip değilsiniz.

Ama ya hayatınızdaki koşullar daha iyiye doğru değişirse? Bunun hücrelerinizi çevreleyen kimyasal ortamı da değiştirmesi gerekmez mi? Evet, bu olur, ama her zaman değil. Eğer vücudunuzu bu düşünme ve hissetme döngüsüne koşullandırmak için yıllarınızı harcadıysanız ve ardından farkında olmadan hissetmek ve düşünmekle geçirdiyseniz, aynı zamanda vücudunuzu bu duygulara bağımlı hale getirmeye de koşullandırdınız. Bu nedenle, diyelim ki yeni bir iş bularak dış çevreyi değiştirmek, uyuşturucu bağımlısı birinin sadece piyangoyu kazanarak veya Hawaii'ye taşınarak isteklerini durdurabileceğinden daha fazla bu bağımlılığı mutlaka kırmaz. Düşünme-duygu döngüsü nedeniyle, er ya da geç -deneyimin yeniliği sona erdikten sonra- çoğu insan temel duygusal durumlarına geri döner.

Yani eski işinizde mutsuz olsanız ama yenisini almayı başardıysanız, birkaç hafta, hatta birkaç ay mutlu olabilirsiniz. Ama yıllarınızı bedeninizi mutsuzluğa bağımlı hale getirmek için harcamış olsaydınız, sonunda o eski duyguya geri dönerdiniz çünkü bedeniniz kimyasal düzeltmeyi çok isterdi. Dış ortamınız değişmiş olabilir, ancak bedeniniz her zaman dış koşullarından çok iç kimyasına inanacaktır, bu nedenle duygusal olarak eski varlık durumunuza kilitli kalır, hala o eski duygulara bağımlıdır. Bu hala geçmişte yaşadığını söylemenin başka bir yolu. Ve bu iç kimya değişmediği için, vücudunuzun yapısını veya işlevini iyileştirmek için yeni proteinler yapmak için genlerinizin ifadesini değiştiremezsiniz, dolayısıyla sağlığınızda veya yaşamınızda bir değişiklik olmaz.

2016 kışında, Washington, Tacoma'daki ileri düzey atölyemizde ekibim ve ben, yüksek duyguların bağışıklık işlevi üzerindeki etkisi üzerine bir çalışma yaptık, çalıştayın başında ve ardından tekrar dört gün boyunca 117 test denekten tükürük örnekleri aldık. daha sonra çalıştayın bitiminde. Bağışıklık sisteminin gücü için bir protein belirteci olan immünoglobulin A'yı (IgA) ölçtük.

IgA, sağlıklı bağışıklık fonksiyonundan ve iç savunma sisteminden sorumlu birincil proteinlerden biri olan inanılmaz derecede güçlü bir kimyasaldır. Sürekli olarak vücudun iç ortamını istila eden veya zaten yaşamakta olan bir bakteri, virüs, mantar ve diğer organizma barajıyla savaşıyor. O kadar güçlüdür ki, muhtemelen alabileceğiniz herhangi bir grip aşısı veya bağışıklık sistemi güçlendiricisinden daha iyidir; aktive edildiğinde, insan vücudundaki birincil iç savunma sistemidir. Stres seviyeleri (ve dolayısıyla kortizol gibi stres hormonlarının seviyeleri) yükseldiğinde, bu IgA seviyelerini düşürür, böylece bağışıklık sisteminin bu proteini yapan genin ifadesini tehlikeye atar ve aşağı regüle eder.

Dört günlük atölyemiz sırasında, çalışma katılımcılarımızdan günde üç kez dokuz ila on dakika boyunca sevgi, neşe, ilham veya şükran gibi yüksek bir duygusal duruma geçmelerini istedik. Duygularımızı yükseltebilseydik, merak ettik, bağışıklık sistemimizi güçlendirebilir miyiz? Başka bir deyişle, öğrencilerimiz sadece duygusal durumlarını değiştirerek IgA genlerini yukarı doğru düzenleyebilirler mi?

Sonuçlar bizi şaşırttı. Ortalama IgA seviyeleri yüzde 49,5 arttı. IgA için normal aralık, desilitre başına 37 ila 87 miligramdır (mg/dL), ancak bazı insanlar çalıştayın sonunda 100 mg/dL'den fazla ölçtüler.[7] Deneklerimiz, dış ortamlarında önemli bir deneyim yaşamadan önemli, ölçülebilir epigenetik değişiklikler gösterdi. Sadece birkaç günlüğüne bile yüksek duygu durumlarına ulaşarak, bedenleri yeni bir çevrede olduklarına inanmaya başladılar, böylece yeni genleri işaretleyebildiler ve genetik ifadelerini değiştirebildiler (bu durumda, bağışıklık sisteminin protein ifadesi). sistem). (GörmekŞekil 2.4.)

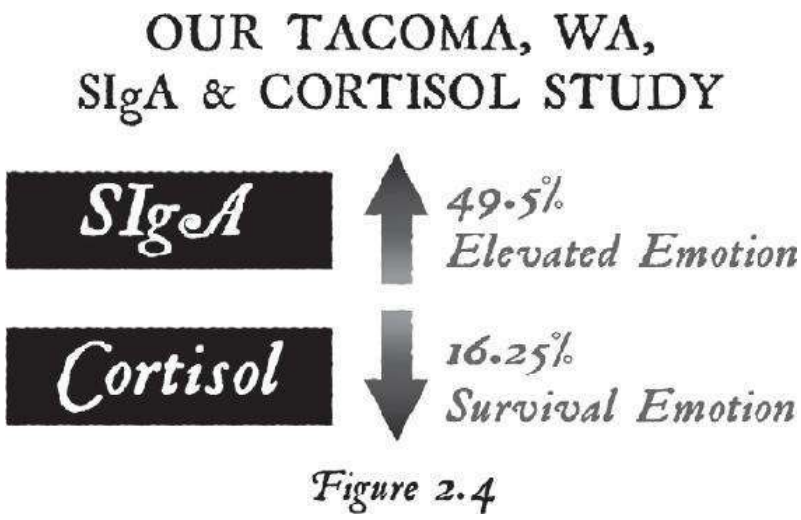


Figure 2.4

Yüksek duygularımızı korumayı ve enerjimizi değiştirmeyi pratiğe döktüğümüzde, iç savunma sistemimizi güçlendirmek için yeni sağlıklı proteinler yapan yeni genleri tam anlamıyla yukarı doğru düzenleyebiliriz. Hayatta kalma duygularımızı azalttıkça ve dış koruma sistemimize olan ihtiyacı en aza indirdikçe, genleri aşağı regüle ediyoruz.
stres hormonlarının üretimi için. (*SIgA*yukarıdaki şekilde tükürük immünoglobulin anlamına gelir A;*kortizol*stres hormonlarını temsil eder. Her ikisi de tükürükte ölçüldü.)

Bu, sizi iyileştirmek için bir eczaneye veya dışsal bir maddeye ihtiyacınız olmayabileceği anlamına gelir - birkaç gün içinde IgA'yı oluşturan genleri yukarı regüle etme gücünüz vardır. Günde beş ila on dakika boyunca yüksek bir neşe, sevgi, ilham veya şükran durumuna geçmek kadar basit bir şey, sağlığınızda ve vücudunuzda önemli epigenetik değişiklikler üretebilir.

Dikkat Nereye Giderse, Enerji Akar

Dikkatini verdiğin yer, enerjini verdiğin yer olduğundan, sabah uyanıp hemen o gün görmen gereken tüm insanlara, gitmen gereken yerlere, sahip olduğun nesnelere dikkatini ve enerjini vermeye başladığında. ve üç boyutlu dünyada yapmanız gereken şeyler, enerjiniz kırılır. Tüm yaratıcı enerjiniz sizden uzağa akıyor.Şekil 2.5Dış dünyada dikkatinizi çekmek için yarışan her şeye -cep telefonunuz, dizüstü bilgisayarınız, banka hesabınız, eviniz, işiniz, iş arkadaşlarınız, eşiniz, çocuklarınız, düşmanlarınız, evcil hayvanlarınız, tıbbi koşullar vb. bir göz atınŞekil 2.5. Çoğu insanın dikkatinin ve enerjisinin dış maddi dünyalarına yönlendirildiği açıktır. Şu soruyu soruyor: Nasıl

Yeni bir realite yaratmak için iç düşünce ve duygu dünyanızda ne kadar enerjiniz kaldı?

Bir an için, bu kadar çok dikkat ettiğiniz bu insanların veya şeylerin her birinin, bunu deneyimlediğiniz için hayatınızda bilinen bir şey olduğunu düşünün. Bölümün başında bahsettiğim gibi, beyninizde bunların her biri için nörolojik bir ağınız var. Beyninizde haritalandırıldıkları için onları geçmişinizden algılar ve deneyimlersiniz. Ve onları ne kadar çok deneyimlerseniz, her biri için nöral devreler o kadar otomatik ve zenginleşir, çünkü çeşitli deneyimlerin fazlalığı gitgide daha fazla devreyi bir araya getirmeye ve iyileştirmeye devam eder. Deneyimin yaptığı budur; beyni zenginleştirir. Yani patronunuz hakkında nörolojik bir ağınız var, para hakkında nörolojik bir ağınız, eşiniz hakkında nörolojik bir ağınız, çocuklarınız hakkında nörolojik bir ağınız, mali durumunuz için nörolojik bir ağınız var.

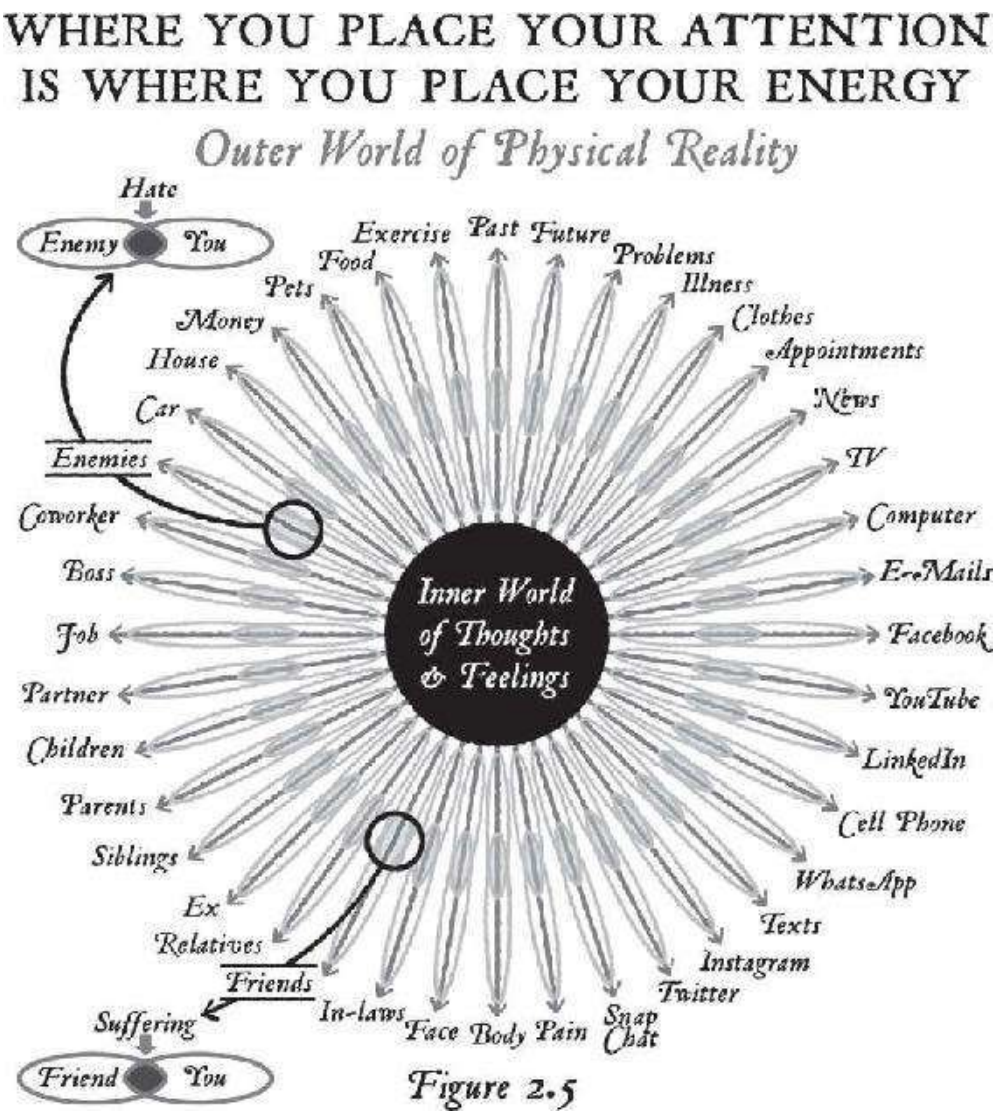


Figure 2.5

Tanıdık fiziksel realitemizdeki her kişi, nesne, şey, yer veya durumun beynimizde kendisine atanmış nörolojik bir ağı ve ona bağlı duygusal bir bileşeni vardır çünkü tüm bunları deneyimledik. Enerjimiz bu şekilde geçmiş-şimdiki realitemize bağlanır. Bu nedenle, dikkatinizi tüm bu unsurlara odakladığınızda, enerjiniz sizden uzaklaşıyor ve iç dünyanızda yeni bir şey yaratmak için düşünce ve duygu dünyanızda çok az enerji bırakıyor.

hayat.

İki ovalin kesiştiği figürün büyütülmüş kısımlarına bakarsanız, bunlar duygusal bağımlılığımızı yeniden doğrulamak için dış dünyamızdaki farklı unsurları nasıl kullandığımızı gösterir. Acıya olan bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için arkadaşlarınızı kullanabilir, acıya olan bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için düşmanlarınızı kullanabilirsiniz.
nefret. Soru yalvarır, *Yaratıcı enerjinizin ne kadarını yeni bir tasarım tasarlamak için kullanabilirsiniz?*
Kader?

Dikkatiniz ve dolayısıyla enerjiniz tüm bu dış dünya nesneleri, insanlar, problemler ve sorunlar arasında bölündüğünde, enerji yoktur.

düşünce ve duygulardan oluşan iç dünyanızı giymeniz için size bırakılmıştır. Yani yeni bir şey yaratmak için kullanabileceğiniz enerji kalmadı. Neden? Niye? Çünkü nasıl düşündüğünüz ve nasıl hissettiğiniz tam anlamıyla kişisel realitenizi yaratır. Bu nedenle, bildiğiniz (bilinen olan) her şeyle eşit düşünüyor ve hissediyorsanız, aynı hayatı yeniden olumlamaya devam ediyorsunuz. Aslında, kişiliğinizin artık kişisel realitenizi yaratmadığını söyleyebiliriz; şimdi kişisel realiteniz kişiliğinizi yaratıyor. Dış çevreniz düşüncelerinizi ve duygularınızı kontrol ediyor. Düşünce ve duygularınızın iç dünyanız ile belirli zaman ve yerlerde insanlardan ve nesnelerden oluşan dış dünyanız, geçmiş-şimdiki realiteniz arasında biyolojik bir eşleşme vardır.

Son olarak, nasıl düşündüğünüz ve nasıl hissettiğiniz, hayatınızın her alanını etkileyen bir elektromanyetik imza yayınlıyorsa, aynı elektromanyetik enerjiyi yayınlıyorsunuz ve hayatınız asla değişmiyor. Enerjinizin geçmiş-şimdiki realitenizdeki her şeye eşit olduğunu söyleyebiliriz - ve siz geçmişi yeniden yaratıyorsunuz. Yine de ortaya çıkan tek sınırlama bu değil. Tüm dikkatinizi ve enerjinizi dış dünyaya verdiğinizde ve aynı koşullara aynı şekilde tepki vermeye devam ettiğinizde - beynin sürekli bir uyarılma durumunda olmasına neden olan kronik bir stres durumunda - iç dünyanız dengesiz hale gelir. ve beyniniz verimsiz çalışmaya başlar. Ve sonra herhangi bir şey yaratmada daha az etkili olursunuz. Başka bir deyişle, hayatınızın yaratıcısı değil, hayatınızın kurbanı olursunuz.

Stres Hormonlarıyla Yaşamak

Şimdi, olumsuz duygularımıza ya da daha doğrusu stres hormonları dediğimiz şeye nasıl bağımlı hale geldiğimize daha yakından bakalım. Tehdit gerçek veya hayali olsun, dış dünyamızda tehdit edici olma eğiliminde olan herhangi bir duruma tepki verdiğimiz anda, vücudumuz bu tehdide tepki olarak muazzam miktarda enerjiyi harekete geçirmek için stres hormonları salgılar. Bu gerçekleştiğinde, vücut dengesini kaybeder - stres tam olarak budur. Bu doğal ve sağlıklı bir tepkidir, çünkü antik çağda, dış dünyada bir tehlikeyle karşı karşıya kaldığımızda o adrenalin ve kortizol ve benzeri hormonların kimyasal kokteyli salınırdı. Örneğin, bir yırtıcı bizi kovalıyordu ve savaşma, koşma veya saklanma kararını vermemiz gerekiyordu.

Hayatta kalma modundayken, otomatik olarak materyalist oluruz, gerçeği duyularımızla tanımlarız: görebildiğimiz, işittiğimiz, kokladığımız, hissettiğimiz ve tattığımız şeyler. Ayrıca odağımızı daraltır ve tüm dikkatimizi maddeye, belirli bir uzay ve zamanda var olan bedenlerimize veririz. Stres hormonları tüm dikkatimizi dış dünyamıza vermemize neden olur.*bu*tehlikenin gizlendiği yer. Tabii ki, ilk insanların zamanlarında, bu tepki iyi bir şeydi. Uyarlanabilirdi. Bizi hayatta tuttu. Dikkatimizi nedene odakladığımızda ve tehlike geçtiğinde, tüm bu stres hormonlarının seviyeleri tekrar dengeye geldi.

Ama modern zamanlarda, artık durum böyle değil. Patronumuzdan veya bir aile üyemizden öfke, hayal kırıklığı, korku, endişe, üzüntü, suçluluk, ıstırap veya utanç gibi güçlü bir duygusal tepki uyandıran bir telefon veya e-postadan sonra, ilkel kavgayı açarız-veya- uçuş sinir sistemi, sanki bir avcı tarafından kovalanıyormuşuz gibi tepki vermemize neden oluyor. Aynı kimya otomatik olarak açık kalır çünkü dış tehdit hiçbir zaman ortadan kalkmış gibi görünmez. Gerçek şu ki, çoğumuz zamanımızın çoğunu bu yüksek uyarılma durumunda geçiriyoruz. Kronik hale geldi. Sanki yırtıcı vahşi doğada değil, ara sıra dişlek bir görünüm sergiliyor, bunun yerine bizimle aynı mağarada yaşıyor - örneğin masası bizimkinin hemen yanında olan zehirli bir iş arkadaşı.

Böyle bir kronik stres tepkisi uyarlanabilir değildir; uyumsuz. Hayatta kalma modunda yaşadığımızda ve adrenalin ve kortizol gibi stres hormonları vücudumuzda pompalanmaya devam ederken, dengeye dönmek yerine yüksek tetikte kalırız. Anna'nın deneyimlerinde olduğu gibiBölüm 1, bu dengesizlik uzun süreli olarak devam ettirildiğinde, hastalığa doğru gidiyoruz çünkü uzun süreli stres genlerin sağlıklı ifadesini azaltır. Aslında, vücudumuz bu kimyasal madde akışına o kadar şartlandırılmıştır ki, onlara bağımlı hale gelirler. Vücudumuz aslında onları arzular.

Bu modda, hayatta kalma şansımızı artırmak için sonuçları tahmin etmeye, kontrol etmeye ve zorlamaya çalışırken beynimiz aşırı uyanık ve uyarılmış hale gelir. Ve bunu ne kadar çok yaparsak, bağımlılık o kadar güçlenir ve daha çok inandığımıza inanırız.*vardır*kimliklerimize ve çevremize bağlı, lineer zamanda yaşayan bedenlerimiz. Çünkü tüm dikkatimiz orada.

Beyniniz uyarıldığında ve hayatta kalma modunda yaşarken ve dikkatinizi işinize, haberlere, eski sevgilinize, arkadaşlarınıza, e-postalarınıza, Facebook'a ve Twitter'a çevirmeniz gerektiğinde, etkinleştiriyorsun

bu farklı nörolojik ağların her biri çok hızlı bir şekilde (Gözden geçirmekŞekil 2.5.) Bunu zaman içinde yapmaya devam ederseniz, alışılmış bir şekilde odağınızı daraltma ve dikkatinizi başka yöne kaydırma eylemi beyninizi bölümlere ayırır ve artık dengeli bir şekilde çalışmaz. Ve bu olduğunda, beyninizi düzensiz, tutarsız bir düzende ateş etmesi için eğitiyorsunuz, bu da onun çok verimsiz çalışmasına neden oluyor. Bulutlardaki bir şimşek gibi, farklı sinir ağları düzensiz çalışır, bu nedenle beyniniz senkronize olmaz. Efekt, bir grup davulcunun aynı anda derilerine vurmasına benzer, ancak birlikte veya herhangi bir ritimle değil. Tutarlılık ve tutarsızlık kavramları hakkında daha sonraki bir bölümde çok daha fazla konuşacağız, ancak şimdilik, beyniniz tutarsızlaştığında tutarsızlaştığınızı bilmek yeterli. Beyniniz en iyi şekilde çalışmadığında, en iyi şekilde çalışmıyorsunuzdur.

Bilinen, hayatınızda deneyimlediğiniz her dış dünya kişisi veya şeyi veya yeri için, ona bağlı bir duygunuz vardır, çünkü duygular - hareket halindeki enerjiler - deneyimin kimyasal kalıntılarıdır. Ve çoğu zaman bu bağımlılık yaratan stres hormonlarıyla yaşıyorsanız, yargıya olan bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için patronunuzu kullanabilirsiniz. Rekabet bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için iş arkadaşlarınızı kullanabilirsiniz. Acıya olan bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için arkadaşlarınızı kullanabilirsiniz. Nefrete olan bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için düşmanlarınızı, suçluluk bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için ebeveynlerinizi, güvensizliğe olan bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için Facebook beslemenizi, öfke bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için haberleri, küskünlük bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için eski sevgilinizi ve yoksunluğa olan bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için parayla ilişkiniz.

Bu, duygularınızın - enerjinizin - bilinen, tanıdık realitenizde deneyimlediğiniz her kişi, yer veya şeyle geldiği, hatta bağlandığı anlamına gelir. Ve bu, yeni bir iş, yeni bir ilişki, yeni bir finansal durum, yeni bir yaşam ve hatta yeni iyileşmiş bir beden yaratmak için elinizde enerji olmadığı anlamına gelir. Başka bir şekilde söyleyeyim. Nasıl düşündüğünüz ve nasıl hissettiğiniz, yaşamınızda önemli bir etkiye sahip olan enerji alanınıza yaydığınız frekansı ve bilgiyi belirliyorsa ve tüm dikkatiniz (dolayısıyla tüm enerjiniz) dış dünyanıza bağlıysa. insanlar, nesneler, şeyler, yerler ve zaman, düşünce ve duyguların iç dünyanızda enerji kalmaz. Bu nedenle, bağımlı olduğunuz duygu ne kadar güçlüyse, dikkatinizi o kişiye, nesneye, yere, ya da dış dünyanızdaki bir durum - yaratıcı enerjinizin çoğunu vererek ve bildiğiniz her şeye eşit hissetmenize ve düşünmenize neden olur. zorlaşıyor

dış dünyanıza bağımlı olduğunuzda yeni şekillerde düşünün veya hissedin. Ve hayatınızdaki tüm sorunlarınıza en başta neden olan tüm insanlara ve şeylere bağımlı hale gelmeniz mümkündür. Gücünüzü bu şekilde verir ve enerjinizi yanlış yönetirsiniz. Eğer gözden geçirirseniz Şekil 2.5, dış dünyamızdaki tüm elementlerle nasıl enerjisel bağlar oluşturduğumuzu gösteren birkaç örnek bulacaksınız.

Şuna baksana Şekil 2.6. Diyagramın sol tarafında, görünmez bir enerji alanıyla bağlı iki atom görüyorsunuz. Bilgi paylaşıyorlar. Onları birbirine bağlayan enerjidir. Diyagramın sağ tarafında, bir kırgınlık deneyimini paylaşan ve aynı zamanda onları enerjik olarak bağlı tutan görünmez bir enerji alanıyla birbirine bağlanan iki insan görüyorsunuz. Gerçekte, aynı enerjiyi ve dolayısıyla aynı bilgiyi paylaşıyorlar.

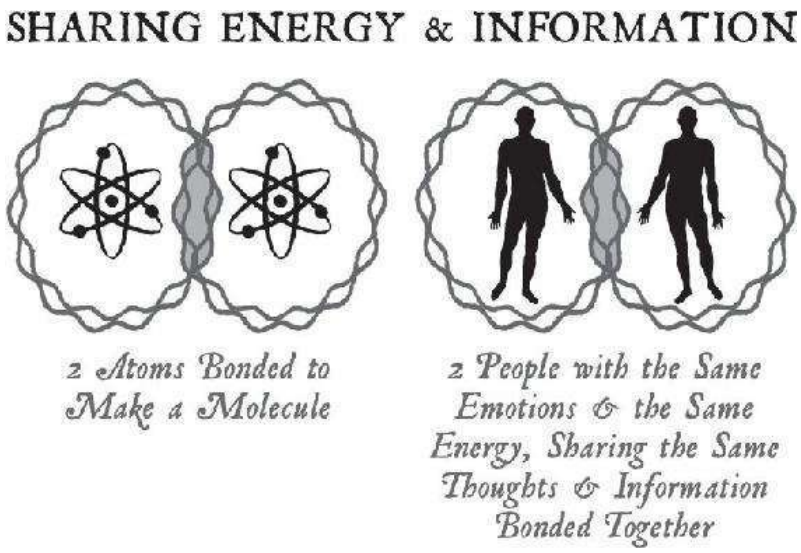


Figure 2.6

Tıpkı enerji ve bilgiyi paylaşan bir molekül oluşturmak için birbirine bağlanan iki atom gibi. iki insan aynı duyguları ve enerjiyi paylaştığında ve aynı düşünce ve bilgileri ilettiğinde, birbirlerine de bağlanırlar. Her iki durumda da, onları birbirine bağlı tutan görünmez bir enerji alanıyla bağlıdırlar. Bu iki atomu ayırmak için enerji gerekiyorsa, dikkatimizi hayatımızda verdiğimiz insanlardan ve koşullardan uzaklaştırmak için enerji ve farkındalık alacaktır. çok yaratıcı enerji uzakta.

İki atomu ayırmak için enerji gerekir. Aynı şekilde, dikkatiniz ve enerjiniz dışarıdaki, fiziksel dünyadaki aynı insanlara, yerlere ve şeylere bağlıysa, bunun enerji alacağını anlayabilirsiniz.

ve meditasyondayken bu bağları kırma çabası. Bu şu soruyu akla getiriyor: Yaratıcı enerjinizin ne kadarı suçluluk, nefret, küskünlük, eksiklik veya korkuya bağlı? Gerçek şu ki, tüm bu enerjiyi yeni bir kaderi yeniden yaratmak için kullanıyor olabilirsiniz.

Bunu yapmak için, dikkatinizi onlardan uzaklaştırarak dış dünyanızdaki tüm bu şeylerin ötesine geçmeniz gerekecek. Bu yüzden içsel durumumuzu değiştirmek için meditasyonu model olarak kullanıyoruz. Bu, her bedenle, her biriyle, her şeyle, her yerle ve her zaman içimize yolculuk edecek kadar uzun olan ilişkilerimizden kopmamızı sağlar. Duygusal bedeninizin üstesinden geldiğinizde ve dış dünyanızda bildiğiniz her şeyden dikkatinizi çektiğinizde, enerjinizi size geri çağırır, geçmiş gerçekliğinizle (aynı kalan) bağları koparırsınız. Biri olmaktan bedensiz olmaya geçiş yapmak zorunda kalacaksınız - bu da dikkatinizi bedeninizden, acınızdan ve açlığınızdan çekmeniz gerektiği anlamına geliyor. Birisi olmaktan hiç kimse olmaya geçmeniz gerekecek (bir partner olarak dikkatinizi kimliğinizden uzaklaştırmak, bir ebeveyn ve bir çalışan). Dikkatinizi bir şeye vermekten hiçbir şeye vermemeye (cep telefonunuzu, e-postalarınızı ve bir fincan kahve içmeyi unutmak) ve bir yerde olmaktan hiçbir yerde olmaya (almak) gitmek zorunda kalacaksınız. meditasyon yaptığınız sandalye veya bugün daha sonra nereye gideceğiniz hakkındaki tüm düşüncelerin ötesinde) ve lineer zamanda olmaktan hiçbir zaman içinde olmaya (gelecekle ilgili dikkat dağıtıcı hatıralar veya düşünceler olmadan).

Cep telefonunuzun veya dizüstü bilgisayarınızın veya arabanızın veya banka hesabınızın kötü olduğunu söylemiyorum, ancak bunlara aşırı derecede bağlı olduğunuzda ve dikkatinizi o kadar çektiğinde, ötesine geçemezsiniz. onları düşünmek (onlarla ilişkilendirdiğiniz güçlü duygular nedeniyle), bu mülkler*sana sahip olmak*. Ve sonra yeni bir şey yaratamazsınız. Bunu yapmanın tek yolu, bağımlı hale geldiğiniz ve tüm enerjinizi geçmiş-şimdiki realitenize bağlı tutan hayatta kalma duygularının üstesinden gelebilmeniz için tüm bu parçalanmış enerjiyi geri çağırmayı öğrenmektir. Dikkatinizi tüm bu dış unsurlardan çektiğinizde, bu şeylerle olan enerjik ve duygusal bağlarınızı zayıflatmaya başlarsınız ve sonunda yeni bir gelecek yaratmak için yeterli enerjiyi serbest bırakmaya başlarsınız. Bu, dikkatinizi bilinçsizce nereye odakladığınızın farkına varmanızı gerektirecek ve – iki atomu ayırmak gibi – bu bağları bilinçli olarak kırmak için de biraz enerji alacaktır.

Atölyelerde insanlar her zaman bana gelip bilgisayarlarının sabit diskinin bozulduğunu veya birinin arabasını çaldığını veya işlerini kaybettiklerini ve artık paralarının olmadığını söylüyorlar. Bana hayatlarındaki insanları veya şeyleri kaybettiklerini söylediklerinde, onlara hep ne derim biliyor musun? "Harika! Bak şimdi yeni bir kader tasarlamak için ne kadar kullanılabilir enerjin var!" Bu arada, bu işi iyi yaparsanız ve enerjinizi size geri çağırmayı başarırsanız, ilk başta rahatsız edici, hatta biraz kaotik olacaktır. Hazır olun, çünkü hayatınızın belirli alanları dağılabilir. Ama endişelenme. Bunun olması gerekiyor çünkü kendiniz ve aynı geçmiş realiteniz arasındaki enerjisel bağları kırıyorsunuz. Artık sizinle geleceğiniz arasında titreşimsel bir uyum içinde olmayan her şey ortadan kalkacak. İzin ver.

İşte harika bir örnek. Bir üniversitenin rektör yardımcısı olan bir arkadaşım, bu meditasyon çalışmasına başladıktan yaklaşık üç hafta sonra bir yönetim kurulu toplantısına geldi. O üniversitenin bel kemiğiydi. Öğrenciler ve öğretim üyeleri onu sevdi. Yönetim kurulu toplantısına girdi ve oturdu - ve onu kovdular. Bu yüzden beni aradı ve "Hey, bu meditasyon sürecinin işe yarayıp yaramadığını bilmiyorum. Kurul az önce beni kovdu. İşi yaparken başıma harika şeyler gelmesi gerekmiyor mu?"

"Dinle," dedim ona. "Bu hayatta kalma duygularına tutunma çünkü o zaman geçmişinde olursun. Bunun yerine, şimdiki anı bulmaya ve o yerden yaratmaya devam edin." İki hafta içinde daha sonra evleneceği bir kadına aşık oldu. Ayrıca kısa süre sonra çok daha büyük ve daha iyi bir üniversitenin başkan yardımcısı olarak daha da iyi bir iş teklifi aldı ve bunu minnetle kabul etti.

Bir yıl sonra beni tekrar aradı ve kendisini işten çıkaran kolejin şimdi ondan başkan olarak geri dönmesini istediğini söyledi. Böylece, eski realiteniz ortadan kalkarken ve yeni realiteniz ortaya çıkmaya başlarken, evrenin sizin için ne sakladığını asla bilemezsiniz. Sizi temin edebileceğim tek şey şudur: Bilinmeyen beni asla hayal kırıklığına uğratmadı.

Enerjinizi Geri Çağırmak

Dış dünyayla bağlantınızı keseceksiniz, beyin dalgalarınızı nasıl değiştireceğinizi öğrenmelisiniz. O halde bir an için beyin dalgası frekanslarından bahsedelim. Uyanık ve bilinçli olduğunuz çoğu zaman,

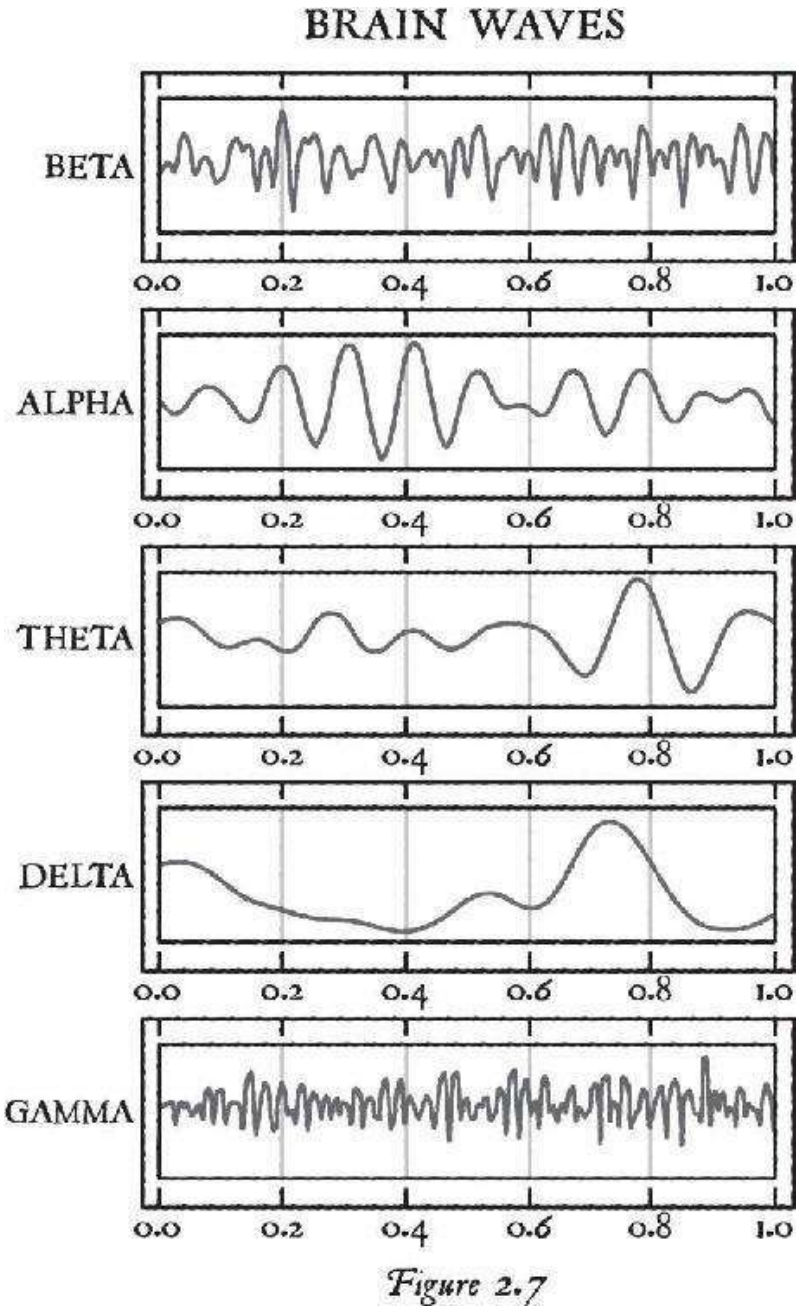
beyin dalgası frekanslarının beta aralığı. Beta, düşük aralık, orta aralık ve yüksek aralık frekanslarında ölçülür. Düşük menzilli beta, dış dünyadan herhangi bir tehdit algılamadığınız, ancak yine de uzay ve zaman içinde bedeninizin farkında olduğunuz rahat bir durumdur. Okurken, dostça bir sohbet sırasında kızınıza dikkat ederken veya bir ders dinlerken içinde bulunduğunuz durum budur. Orta seviye beta, bir grup insandayken, kendinizi ilk kez herkese tanıtırken ve herkesin adını hatırlamanız gerektiğinde olduğu gibi, biraz daha uyarılmış bir durumdur. Daha uyanıksınız, ancak aşırı stresli veya tamamen dengesiz değilsiniz. Orta seviye betayı iyi bir stres olarak düşünün. Yüksek aralıklı beta, stres hormonlarına kapıldığınızda içinde bulunduğunuz durumdur. Bunlar, öfke, alarm, ajitasyon, ıstırap, keder, endişe, hayal kırıklığı ve hatta depresyon gibi hayatta kalma duygularından herhangi birini sergilediğinizde gösterdiğiniz beyin dalgalarıdır. Yüksek aralıklı beta, düşük aralıklı beta'dan üç kat daha yüksek ve orta aralıklı beta'dan iki kat daha yüksek olabilir.

Uyanma zamanınızın çoğunu beta frekanslı beyin dalgalarında geçirirken, gün boyunca alfa frekanslı beyin dalgalarına da dalıyorsunuz. Rahat, sakin, yaratıcı ve hatta sezgisel olduğunuzda - artık düşünmediğinizde veya analiz etmediğinizde ve bunun yerine trans hali gibi hayal kurduğunuzda veya hayal ettiğinizde alfa beyin dalgaları gösterirsiniz. Beta beyin dalgaları, dikkatinizin çoğunu dış dünyanıza verdiğiniz zamanı gösteriyorsa, alfa beyin dalgaları, dikkatinizin çoğunu iç dünyanıza verdiğiniz zamanı gösterir.

Teta frekansı beyin dalgaları, zihniniz hala uyanıkken, ancak vücudunuz uykuya dalmaktayken, alacakaranlık aşamasında devreye girer. Bu frekans aynı zamanda derin meditasyon halleriyle de ilişkilidir. Delta frekanslı beyin dalgaları genellikle derin, onarıcı uyku sırasında gelir. Ancak, son dört yılda araştırma ekibim ve ben meditasyon sırasında çok derin delta beyin dalgalarına geçebilen birkaç öğrenci kaydettik. Vücutları derin bir uykudadır ve rüya görmüyorlar, ancak beyin taramaları beyinlerinin çok yüksek genlikli enerjiyi işlediğini gösteriyor. Sonuç olarak, derin mistik birlik deneyimleri yaşadıklarını, evrendeki herkese ve her şeye bağlı hissettiklerini bildirirler. GörmekŞekil 2.7farklı beyin dalgası durumlarını karşılaştırmak.

Gama frekansı beyin dalgaları benim süperbilinç durumu dediğim şeyi gösterir. Bu yüksek frekanslı enerji, beyin içsel bir olaydan uyandığında ortaya çıkar (en yaygın örneklerden biri,

gözlerin kapalı ve vücudun dışında gerçekleşen bir olay yerine içeriye giriyorsun. Daha sonraki bölümlerde gama beyin dalgaları hakkında daha fazla konuşacağız.



Farklı beyin dalgalarının karşılaştırılması.

İnsanların meditasyon yaparken karşılaştıkları en büyük zorluklardan biri, yüksek aralıklı (ve hatta orta aralıklı) betadan çıkıp

alfa ve ardından teta beyin dalgası frekansları. Bunu yapmak kesinlikle hayatidir, çünkü beyin dalgalarını bu diğer frekanslara yavaşlattıklarında, artık dış dünyaya ve stres altındayken düşünmeye alıştıkları tüm dikkat dağıtıcı şeylere dikkat etmezler. . Ve analiz ve strateji yapmadıkları, geçmişin korkulu anılarından yola çıkarak geleceklerindeki en kötü senaryoya hazırlanmaya çalıştıkları için, şimdi olma, sadece şimdide var olma fırsatına sahipler.

Meditasyon sırasında dış çevrenizdeki tüm unsurlarla olan bağlantınızı kesmek, bedeninizin, korkularınızın ve programınızın ötesine geçmek ve tanıdık geçmişinizi ve öngörülebilir geleceğinizi unutmak harika olmaz mıydı? Doğru yaparsanız, zamanın nasıl geçtiğini bile kaybedersiniz. Meditasyonda otomatik düşünmenizi, duygularınızı ve alışkanlıklarınızı yendikçe, tam olarak olan şey budur: Bedeninizin, çevrenizin ve zamanınızın ötesine geçersiniz. Geçmişteki gerçekliğinizle olan enerjisel bağları zayıflatır ve kendinizi şimdiki anda bulursunuz. Sadece şimdiki anda enerjinizi kendinize geri çağırabilirsiniz.

Bu biraz çaba gerektirir (pratikle daha kolay olacak olsa da) çünkü çoğu zaman stres hormonlarıyla yaşıyorsunuz. Meditasyon sırasında şu anda olmadığınızda neler olduğuna bir bakalım, böylece ortaya çıktığında bununla nasıl başa çıkacağınızı bileceksiniz. Bu beceriyi anlamak önemlidir çünkü stresinizin, problemlerinizin ve acınızın ötesine geçemezseniz, bunların olmadığı yeni bir gelecek yaratamazsınız.

Diyelim ki meditasyonunuzda oturuyorsunuz ve bazı başıboş düşünceleriniz olmaya başladınız. Bu şekilde düşünme alışkanlığınız var çünkü yıllardır aynı şekilde düşünüyor ve dikkatinizi aynı zamanda ve aynı yerde aynı kişilere ve şeylere veriyorsunuz. Ve sadece aynı kişisel realitenize bağlı olan aynı kişiliği yeniden onaylamak için otomatik olarak aynı tanıdık duyguları günlük olarak kucaklıyorsunuz. - vücudunuzu tekrar tekrar geçmişe koşullandırma. Şu anki tek fark, meditasyon yapmaya çalıştığın için gözlerinin kapalı olması.

Orada gözleriniz kapalı otururken, patronunuzu fiziksel olarak görmüyorsunuz. Ancak vücudunuz bu öfkeyi hissetmek ister çünkü uyandığınız gün onu her gördüğünüzde -haftada beş gün, günde 50 kez- acı veya saldırganlık hissetme alışkanlığınız vardır. Benzer şekilde, ondan e-posta aldığınızda (ki bu günde en az 10 kez olur), bilinçsizce ona aynı duygusal tepkiyi verirsiniz, bu nedenle vücudunuz büyümüştür.

öfkeye olan bağımlılığınızı yeniden doğrulamak için ona ihtiyaç duymaya alışkınsınız. Bağımlı hale geldiği duyguları hissetmek ister ve bir bağımlının uyuşturucuya can atması gibi, vücut da tanıdık kimyasallara özlem duyar. Terfi almadığınız için patronunuzda o tanıdık öfkeyi hissetmek ister veya her zaman onun için korumanızı isteyen iş arkadaşınız hakkında yargıda bulunmak ister. Sonra sizi rahatsız eden diğer meslektaşlarınızı ve patronunuza kızmak için başka sebepleri düşünmeye başlarsınız. Orada oturmuş meditasyon yapmaya çalışıyorsun ama vücudun mutfak lavabosunu sana fırlatıyor. Bunun nedeni, normalde uyanık olduğunuz gün boyunca gözleriniz açıkken hissettiğiniz tanıdık duyguların kimyasal olarak düzeltilmesini istemesidir.

Neler olup bittiğini fark ettiğiniz anda – tüm dikkatinizi o duyguya odakladığınızı – enerjinizi geçmişe yatırdığınızın farkına varırsınız (çünkü duygular geçmişin kayıtlarıdır), bu yüzden durur ve şimdiye dönersiniz. an ve dikkatinizi ve enerjinizi geçmişten ayırmaya başlarsınız. Ama kısa bir süre sonra yine hüsrana uğramış, öfkeli ve kırgın hissetmeye başlıyorsunuz ve ne yaptığınızın farkına varıyorsunuz. Vücudunuzun bu kimyasallara olan bağımlılığını yeniden doğrulamak için bu duyguları hissetmeye çalıştığını hatırlıyorsunuz ve bu duyguların beyninizi yüksek aralıklı beta beyin dalgalarına sürüklediğini hatırlıyorsunuz ve duruyorsunuz. Her durakladığınızda, bedeninizi sakinleştirdiğinizde ve şimdiki ana döndüğünüzde, bedeninize bunun artık zihin olmadığını söylüyorsunuz.*sen* akıldır.

Ama sonra görmeniz gereken insanlar, gitmeniz gereken yerler ve o gün daha sonra yapmanız gereken şeyler hakkında düşünceler zihninize girmeye başlar. Patronunuzun bu e-postayı henüz yanıtlayıp yanıtlamadığını merak ediyorsunuz ve kız kardeşinizin telefonuna da geri dönmediğinizi hatırlıyorsunuz. Ve bugün çöp günü, bu yüzden çöpü dışarı atmanız gerektiğini kendinize hatırlatıyorsunuz. Ve aniden, o gelecek senaryolarını öngörerek, dikkatinizi ve enerjinizi aynı bilinen gerçekliğe yatırdığınızın farkına varırsınız. Böylece durur, şimdiki ana dönersiniz ve bir kez daha o öngörülebilir, bilinen gelecekten enerjinizi çekersiniz ve hayatınızda bilinmeyene yer açarsınız.

Şuna baksanaŞekil 2.8. Kendinizi cömert şimdiki anın o tatlı noktasında bulduğunuzda, enerjinizin (oklarla temsil edilen) artık sizden geçmişe ve geleceğe eskisi gibi gitmediğini gösterir.Şekil 2.3. Şimdi enerjinizi o tanıdık geçmişten ve öngörülebilir gelecekten atıyorsunuz. Artık aynı şeyi ateşlemiyor ve kablolamıyorsun

devreler aynı şekilde ve artık aynı duyguları hissederek aynı genleri aynı şekilde düzenlemiyorsunuz ve sinyal vermiyorsunuz. Bu işlemi yapmaya devam ederseniz, sizi geçmiş-şimdiki realitenize bağlı tutan enerjisel bağları kırarak tüm bu enerjiyi sürekli olarak size geri çağırırsınız. Bunun nedeni, dikkatinizi ve enerjinizi dış dünyanızdan alıp onun yerine iç dünyanıza yerleştirmeniz ve bedeninizi çevreleyen kendi elektromanyetik alanınızı oluşturmanızdır. Artık yeni bir şey yaratmak için kullanabileceğiniz mevcut enerjiniz var.

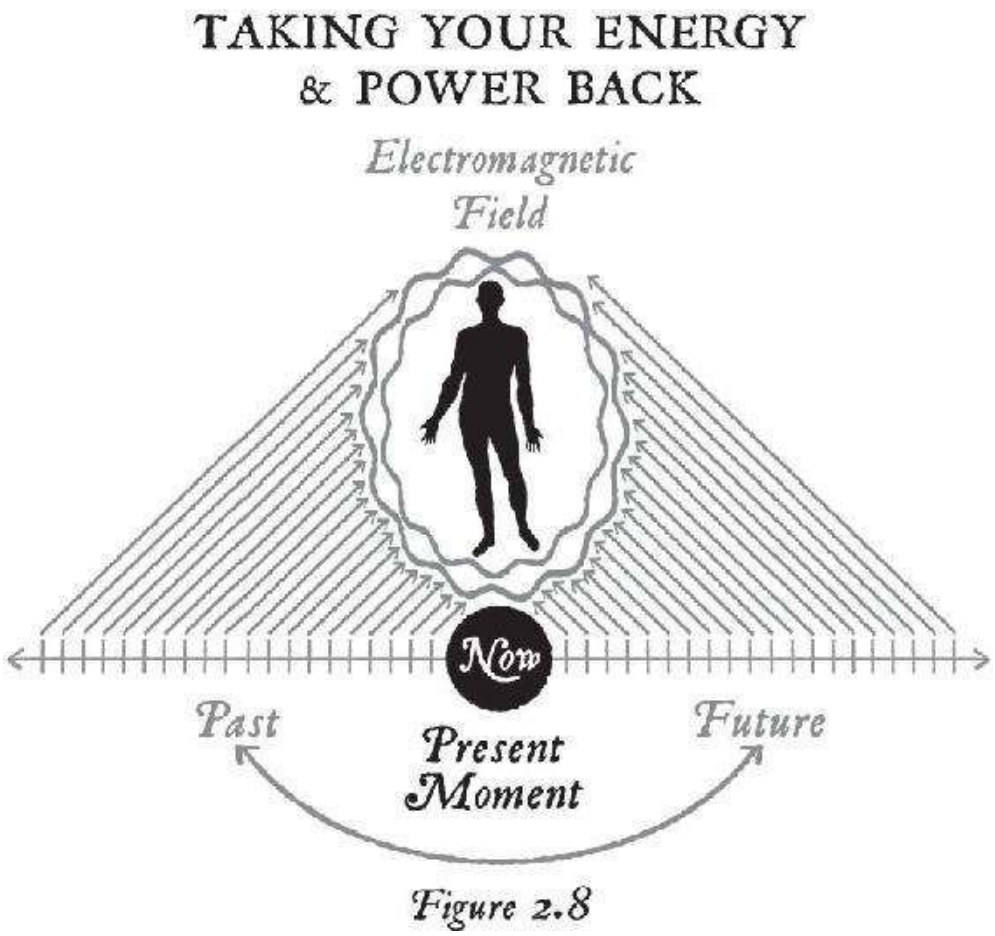


Figure 2.8

Dikkatinizi geçmiş-şimdiki realitenizden veya öngörülebilir gelecekteki realitenizden uzaklaştırırken, enerjiyi kendinize geri çağırıyor ve kendi elektromanyetik alanınızı oluşturuyorsunuz. Artık müsaitsin
Kendinizi iyileştirmek veya hayatınızda yeni bir deneyim yaratmak için enerji.

Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, dikkatiniz sonunda tekrar dağılmaya başlar. Meditasyonda oturmaya devam ettikçe, vücudunuz bir şeyler yapmak istediği için daha sinirli ve sabırsız hale gelir. sonuçta sen programladın

her gün kalkmak ve aynı rutini takip etmek. Meditasyon yapmayı bırakmak, gözlerini açmak ve*görmek*birisi. İstiyor*duymak*TV'de bir şey yapın veya telefonda biriyle konuşun. tercih ediyor*tatmak*orada oturup hiçbir şey yapmadan kahvaltı yapmak. isterdi*koku*kahve demleme, her sabah yaptığı gibi. Ve çok isterdi*hissetmek*güne başlamadan önce sıcak bir duş gibi bir şey.

Beden, bir duyguyu kucaklamak için fiziksel gerçekliği duyularıyla deneyimlemek ister, ancak amacınız, duyularınızın ötesinde, sizin tanımladığınız bir dünyadan bir gerçeklik yaratmaktır.*gövde*zihin olarak ama tarafından*sen*akıl olarak. Böylece programın farkına vardıkça, bedeninizi şimdiki ana yerleştirmeye devam edersiniz. Beden tekrar tanıdık geçmişe dönmeye çalışır çünkü tahmin edilebilir bir gelecekle meşgul olmak ister ama siz onu tekrar sakinleştirmeye devam edersiniz. Bu otomatik alışkanlıkların üstesinden her geldiğinizde, iradeniz programınızdan daha büyük hale gelir. Bir köpeğin oturması için eğitilmesi gibi, bedeninizi şimdiki ana geri döndürmeye devam ettiğiniz her seferinde, bedeninizi yeni bir zihne göre yenilersiniz. Programınızın her farkına vardığınızda ve şimdiki an için emek verdiğinizde, iradenizin programınızdan daha büyük olduğunu belirtiyorsunuz. Ve dikkatinizi (dolayısıyla enerjinizi) şimdiki ana döndürmeye devam ederseniz ve ne zaman orada olduğunuzu ve ne zaman olmadığınızı fark etmeye devam ederseniz, er ya da geç bedeniniz teslim olacaktır. Bilinen bilinen realitenizle enerjetik bağları kırmaya başlayan, onu kaybettiğinizin her farkına vardığınızda sürekli olarak şimdiki ana dönme sürecidir. Ve şimdiki ana döndüğünüzde, aslında yaptığınız şey, fiziksel dünya kimliğinizin ötesine geçmek ve kuantum alanına açılmaktır (bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak açıklayacağım bir kavram).

Her savaşın en zor kısmı son savaştır. Bu, zihniniz olarak bedeniniz öfkelendiğinde, daha fazla gidemeyeceğinizi düşünmenize neden olduğunda, durmanızı ve duyular dünyasına geri dönmenizi istediğinde, sebat etmeye devam edersiniz. Bilinmeyene gerçekten adım atarsınız ve er ya da geç içinizdeki duygusal bağımlılığı kırmaya başlarsınız. Suçluluğunuzun, acınızın, korkunuzun, hayal kırıklığınızın, kırgınlığınızın veya değersizliğinizin ötesine geçtiğinizde, vücudunuzu sizi geçmişte demirleyen alışkanlık ve duyguların zincirlerinden kurtarırsınız - ve sonuç olarak, şimdi size geri gelen özgürleştirici enerjidir. Beden depolanmış tüm bu duygusal enerjiyi salıverirken, artık zihin haline gelmiyor. Korkunuzun diğer tarafında cesaret olduğunu keşfedersiniz, tam diğer tarafında

eksikliğinizin yanı bütünlüktür ve şüphenizin ötesinde bilmektir. Bilinmeyene adım atıp öfkenizi ya da nefretinizi teslim ettiğinizde, sevgi ve şefkati keşfedersiniz. Aynı enerji; o sadece vücutta depolandı ve şimdi yeni bir kader tasarlamak için kullanmanız için hazır.

Böylece kendinizin ya da kendinizin ve hayatınızın hatırasının üstesinden gelmeyi öğrendiğinizde, her şeyle, her insanla, her yerle ve sizi geçmişteki gerçekliğinizle bağlantıda tutan her zamanla olan bağlarınızı koparırsınız. Ve sonunda öfkenizin veya hayal kırıklığınızın üstesinden geldiğinizde ve geçmişte hapsolmuş enerjiyi özgürleştirdiğinizde, o enerjiyi kendinize geri çağırırsınız. Bu hayatta kalma duygularına bağlı olan tüm o yaratıcı enerjiyi serbest bırakırken - içinizde ve çevrenizde - bedeninizin etrafında kendi kişisel enerji alanınızı inşa ediyorsunuz.

Gelişmiş atölyelerimizde, enerjiyi geri çağırmanın bu etkisini gerçekten ölçtük. Konstantin Korotkov, Ph.D. tarafından geliştirilen, özel olarak tasarlanmış bir sensöre (Sputnik anteni denir) sahip bir gaz deşarj görselleştirme (GDV) makinesi adı verilen çok hassas ekipmanı kullanan uzmanlarımız var. Atölye ilerledikçe enerjinin nasıl değiştiğini görmek için atölye konferans alanlarındaki ortam elektromanyetik alanını ölçer. Bazı gelişmiş atölyelerimizin ilk tam gününde, bazen odadaki enerjinin düştüğünü görüyoruz. Bunun nedeni, bir kez meditasyon yapmaya başladığımızda ve bu öğrencilerin bilinen gerçekliklerindeki herkesle ve her şeyle olan enerjisel bağları kırarak kendilerini aşmaları gerektiğinde, enerjiyi kendilerine geri çağırıyorlar. Daha büyük alandan enerji çekiyorlar, ve katılımcılar kendi bedenleri etrafında bireysel enerji alanlarını oluşturmaya başladıklarında odadaki alan azalabilir - ve şimdi yeni bir kader tasarlamak için kullanmak için mevcut enerjileri var. Tabii ki tüm grubumuz ilk gün kendilerini aştıkça nihayet kendi ışık alanlarını oluşturuyorlar ve enerjileri her geçen gün genişledikçe odadaki enerjiye katkıda bulunmaya başlıyorlar. Sonuç olarak, sonunda odadaki enerjinin yükselişine tanık oluyoruz. Bunun bazen nasıl göründüğünü görmek için renkli ekte Grafik 1A ve 1B'yi bulun. odadaki enerjiye katkıda bulunmaya başlarlar. Sonuç olarak, sonunda odadaki enerjinin yükselişine tanık oluyoruz. Bunun bazen nasıl göründüğünü görmek için renkli ekte Grafik 1A ve 1B'yi bulun. odadaki enerjiye katkıda bulunmaya başlarlar. Sonuç olarak, sonunda odadaki enerjinin yükselişine tanık oluyoruz. Bunun bazen nasıl göründüğünü görmek için renkli ekte Grafik 1A ve 1B'yi bulun.

Başarılı bir meditasyon şansınızı artırmanın bir yolu, kendinize yeterince zaman tanımaktır, böylece deneyim boyunca acele etmeye çalışarak dikkatiniz dağılmaz. Örneğin meditasyon yaptığımda iki saat izin veriyorum. Her seferinde iki saat ayırmam gerekmiyor, ama şimdiye kadar kendimi yeterince iyi tanıyorum, eğer sadece bir saatim varsa, kendime yeterli zamanım olmadığını söyleyeceğim. Öte yandan iki saatim varsa rahatlayabilirim.

şimdiki anı bulmak için bolca zamanın var. Bazı günler şimdiki anın tatlı noktasını oldukça çabuk bulurken, diğer günlerde beynimi ve bedenimi şimdiki zamana geri getirmek için bir saat çalışmam gerekiyor.

Ben çok meşgul bir insanım. Bazı günler, atölye çalışmaları veya etkinlikler arasında üç günlüğüne eve geldiğimde, sabah uyanıyorum ve hemen o gün farklı personel üyeleriyle planladığım üç toplantıyı düşünüyorum, konuşmam gerekenleri zihinsel olarak prova ediyorum. Sonra o toplantılara gitmeden önce yapmam gereken e-postaları düşünüyorum. Sonra o öğleden sonra yetişmem gereken uçağı düşünüyorum. Sonra, havaalanına giderken yapmam gereken telefon görüşmelerini zihnime not ediyorum. Kaptın bu işi.

Bu olurken ve görmem gereken aynı insanları, gitmem gereken aynı yerleri, yapmam gereken aynı şeyleri, hepsi aynı anda bilinen tanıdık gerçekliğimde düşünürken, hazırlandığımı fark ediyorum. beynim ve vücudum o gelecek gibi görünmek için çoktan gerçekleşti. Dikkatimin bilinen gelecekte olduğunun bilincine varıyorum ve bilineni tahmin etmeyi bırakıp şimdiki ana dönüyorum. Bunu yaparken, o sinirsel bağlantıları ateşlemeye ve kabloları çözmeye başlıyorum. O zaman biraz duygusallaşabilir, sabırsız olabilir ve dün olan bir şeyi düşünerek biraz hüsrana uğrayabilirim. Ve duygular geçmişin bir kaydı olduğundan ve dikkatimi verdiğim yer enerjimi verdiğim yer olduğundan, enerjimi geçmişe yatırdığımın farkına varırım. O zaman stres hormonları beynimi uyandırabilir, ve vücudum biraz yüksek-aralıklı beta beyin dalgalarına dönüşüyor ve onu tekrar şimdiki zamana yerleştirmem gerekiyor. Ve bunu yaparken artık beynimdeki aynı devreleri çalıştırıp kablolama yapmıyorum ve enerjimi geçmişten uzaklaştırıyorum.

Ve aynı tanıdık duygularla bağlantılı aynı düşüncelerin farkındaysam, aynı şekilde hissetmekten kendimi alıkoyduğumda, artık bedenimi geçmişe şartlandırmıyorum ve artık aynı genlerin sinyalini vermiyorum. aynı yollar. Ve eğer duygular çevredeki deneyimlerin son ürünleriyse ve gene sinyal veren çevreyse, o zaman aynı duyguları hissetmeyi bıraktığımda, artık aynı genleri aynı şekilde seçmiyor ve talimat vermiyorum. Bu sadece bedenimin sağlığını etkilemekle kalmıyor, aynı zamanda bedenimi geçmişte yaşamaya dayalı olarak aynı gelecekte olmaya hazırlamıyor. Bu tanıdık duyguları engelledikçe, vücudumun genetik programını değiştiriyorum. Ve uzun süreli stres hormonları, sağlıklı genlerin ekspresyonunu aşağı regüle ettiğinden ve

Hastalık, stresle ilgili duygulardan herhangi birini hissettiğimde kendimi durdurabildiğim her an, artık bedenimi stres duygularına bağımlı kalmaya şartlamıyorum.

Cömert şimdiki anın tatlı noktasındayken, tanıdık geçmişiniz ve öngörülebilir geleceğiniz artık yok ve şimdi hayatınızda yeni olasılıklar yaratmaya hazırsınız.

Eğer bunu doğru bir şekilde yaparsam -bilinen geçmişim ve geleceğimle ilgili bildik düşüncelerimin ve duyguların üstesinden gelirsem- o zaman enerjik, nörolojik, biyolojik, kimyasal, hormonal ve genetik olarak, o öngörülebilir gelecek (ve bunu onaylamak için kullandığım tanıdık geçmiş) hayır uzun süredir var. Artık ateş etmiyorsam ve aynı eski sinir ağlarını artık kablolamıyorsam (belirli zamanlarda ve yerlerde insanların veya şeylerin o anılarını artık düşünmeyerek) ve şimdiki ana dönmeye devam ediyorsam, enerjiyi geri çağırıyorum. bana göre. Şuna baksanaŞekil 2.9ve tanıdık geçmişin ve öngörülebilir geleceğin artık var olmadığını görebilirsiniz.

Şimdi cömert şimdiki anın tatlı noktasındayım ve yaratmak için uygun enerjim var. Bedenimi çevreleyen kendi enerji alanımı inşa ettim. Kendimi aşmak ve sonsuz şimdi denen o yeri bulmak için ne zaman -bazen saatlerce- uğraşsam ve gerçekten atlasam, hep aynı şeyi düşünmüşümdür:*Buna çok değerdi.*

Bölüm 3

YENİ POTANSİYELLERE ULAŞMAK KUANTUM

Bedenimizin, çevremizin ve zamanımızın ötesine geçmek kolay değil - ama buna değer çünkü üç boyutlu gerçeklikten bir kez koptuğumuzda, kuantum denilen başka bir gerçekliğe, sonsuz olasılıklar alemine gireriz. Bu gerçekliği tanımlamak biraz zor çünkü fiziksel evrende aşina olduğumuz hiçbir şeye benzemiyor. Newton fiziğinin kuralları, dünyanın çalıştığını düşünme şeklimiz, basitçe geçerli değil.

Kuantum (veya birleşik) alan, uzay ve zamanın ötesinde var olan görünmez bir enerji ve bilgi alanıdır -ya da bir zeka veya bilinç alanı diyebilirsiniz. Orada fiziksel veya maddi hiçbir şey yoktur. Duyularınızla algılayabileceğiniz her şeyin ötesindedir. Bu birleşik enerji ve bilgi alanı, tüm doğa yasalarını yöneten şeydir. Bilim adamları, daha tam olarak anlayabilmemiz için bu süreci ölçmek için çalışıyorlar ve her zaman daha fazlasını keşfediyorlar.

Bilgi ve deneyimime dayanarak, enerji olan kendi kendini organize eden bir zeka olduğuna ve tüm evrenleri ve galaksileri düzen içinde gözlemlediğine inanıyorum. Bazen insanlar bana bu fikrin biraz bilim dışı göründüğünü söyleyecek. Onlara her zaman aynı soruyla cevap veririm: Ne

bir patlamadan sonra olur - düzen mi düzensizlik mi? Cevapları her zaman düzensizliğin ortaya çıkmasıdır..Sonra soruyorum: Peki şimdiye kadarki en büyük patlama olan Big Bang'den sonra neden bu kadar çok düzen yaratıldı? Bir zeka, enerjisini ve maddesini biçime sokmalı ve böyle bir şaheser yaratmak için doğanın tüm güçlerini birleştirmelidir. O zeka, o enerji, kuantum veya birleşik alandır.

Size bu alanın neye benzediği hakkında bir fikir vermek için, dünyadaki tüm insanları ve bedenleri, tüm hayvanları, bitkileri ve hem doğal hem de insan yapımı tüm fiziksel nesneleri, tüm kıtaları, okyanusları ve hatta dünyayı alıp götürdüğünü hayal edin. kendisi. Güneşimiz de dahil olmak üzere güneş sistemimizdeki tüm gezegenleri, ayları ve yıldızları alıp götürebileceğinizi hayal edin. Ve sonra galaksimizdeki diğer tüm güneş sistemlerini ve ardından evrendeki tüm galaksileri alıp götürdüğünü hayal edin. Hava yok ve gözlerinizle görebileceğiniz ışık bile yok. Sadece mutlak karanlık, boşluk, sıfır noktası alanı var. Bunu hatırlamak önemlidir çünkü şimdiki anda bir bilinç olarak birleşik alana açıldığınızda, sonsuz siyah bir boşlukta olacaksınız - fiziksel hiçbir şeyden yoksun.

Şimdi, burada sadece hiçbir şey görmediğinizi değil, aynı zamanda fiziksel bir beden olmadan bu aleme girdiğiniz için, görecek bir görüşünüz olmadığını ve duyma, hissetme, koklama veya tatma kapasitenizin olmadığını hayal edin. Burada hiç aklınız yok. Kuantumda var olabilmenizin tek yolu bir farkındalıktır. Daha doğrusu, bu alemi deneyimlemenin tek yolu, duyularınız değil, farkındalığınızdır. Ve bilinç farkındalık olduğundan ve farkındalık dikkat etmek ve fark etmek olduğundan, bir kez duyular dünyasının ötesine geçtiğinizde, kuantum alanının enerjisine dikkat ettiğinizde, bilinciniz daha yüksek frekans ve bilgi seviyelerine bağlanıyor.

Bu kulağa ne kadar tuhaf gelse de, kuantum alanı boş değildir. Frekans veya enerjiyle dolu sonsuz bir alandır. Ve tüm frekanslar bilgi taşır. Kuantum alanının, maddenin fiziksel dünyasının ötesinde ve duyularımızın ötesinde titreşen sonsuz miktarda enerjiyle dolu olduğunu düşünün - yaratılışta kullanmamız için mevcut olan görünmez enerji dalgaları. Sonsuz bir potansiyeller denizinde yüzen tüm bu enerjiyle tam olarak ne yaratabiliriz? Bu bize bağlı çünkü kısacası kuantum alanı,*tüm olasılıklar var*. Ve az önce söylediğim gibi, kendimizi kuantum evreninde bulduğumuzda, basitçe şu şekilde var oluruz:*Bir farkındalık*veya olarak *bir bilinç*: özellikle dikkat çeken bir farkındalık veya

daha da büyük bir bilinç ve daha yüksek bir enerji seviyesi içinde var olan sonsuz olasılıklar alanını gözlemlemek.

Bu sonsuz, geniş alana bir farkındalık olarak girerken, bedenler, insanlar, nesneler, yerler ve zaman yoktur. Bunun yerine, enerji olarak sonsuz bilinmeyen olasılıklar vardır. Dolayısıyla, kendinizi hayatınızdaki bilinenleri düşünürken bulursanız, uzay ve zamanın üç boyutlu realitesine geri dönersiniz. Ancak bilinmeyenin karanlığında yeterince uzun süre kalabilirseniz, bu sizi hayatınızda bilinmeyenler yaratmaya hazırlayacaktır. Bir önceki bölümde, şimdiki ana dönmenizi söylerken, kendinizi tahmin edilebilir gelecek hakkında düşünmekten ya da tanıdık geçmişi hatırlamaktan alıkoymaktan ve sadece bir farkındalık olarak bu sonsuz engin alana açılmaktan bahsediyordum. artık dikkatinizi bedeniniz, hayatınızdaki insanlar, sahip olduğunuz şeyler, gittiğiniz yerler ve zamanın kendisi. Bunu doğru bir şekilde yaparsanız, farkındalıktan başka bir şey değilsiniz. Oraya böyle gidiyorsun.

Şimdi biraz geriye gidelim ve bilim insanlarının atom altı dünyayı incelemeye başladıklarında meydana gelen kuantum evreni nasıl keşfettiklerine bakalım. Fiziksel evrendeki her şeyin yapı taşları olan atomların, bir veya daha fazla elektron içeren geniş bir alanla çevrili bir çekirdekten oluştuğunu buldular. Bu alan, küçük elektronlarla karşılaştırıldığında o kadar büyük ki, yüzde 99.999999999999 boş alan gibi görünüyor. Ama az önce okuduğunuz gibi, boşluk aslında boş değil; görünmez, birbirine bağlı bir bilgi alanını oluşturan geniş bir enerji frekansları dizisinden oluşur. Yani bilinen evrenimizdeki her şey, katı gibi görünse de, aslında yüzde 99.999999999999 enerjidir veya bilgi.[1]Aslında evrenin çoğu bu “boş” alandan oluşur; madde, fiziksel hiçbir şeyin uçsuz bucaksız uzayına göre sonsuz derecede küçük bir bileşendir.

Araştırmacılar kısa süre sonra, bu geniş alanda hareket eden elektronların tamamen öngörülemez bir şekilde davrandıklarını keşfettiler - daha büyük evrenimizde maddeyi yöneten aynı yasalara tabi görünmüyorlar. Bir anda buradalar ve bir sonraki anda gittiler ve elektronların nerede ve ne zaman ortaya çıkacağını tahmin etmek imkansız. Bunun nedeni, araştırmacıların sonunda keşfettiği gibi, elektronların aynı anda sonsuz sayıda olasılık veya olasılık içinde var olmalarıdır. Sadece bir gözlemci dikkatini odakladığında ve görünmez enerji ve bilgi alanının bir parçacık olarak bildiğimiz bir parçacığa çökeceği bir "şey" materyali aradığında olur.

elektron. buna denir *dalga fonksiyonunu daraltmak,* veya bir *kuantum olayı.* Ancak gözlemci, elektronu artık gözlemlemeyip kafasını atom altı maddeden uzaklaştırarak uzağa bakar bakmaz, tekrar enerjiye döner. Başka bir deyişle, fiziksel maddenin bu parçacığı (elektron), biz onu gözlemlemeden var olamaz - ona dikkatimizi verin. Ve artık ona dikkatimizi vermediğimiz an, tekrar enerjiye (özellikle bilim adamlarının dalga dediği enerjisel bir frekansa) ve olasılığa dönüşür. Bu şekilde, zihin ve madde kuantumda ilişkilidir. (Bu arada, tıpkı biz öznel bir bilinç olarak elektronu formda gözlemlediğimiz gibi, sürekli olarak hepimizi ve üç boyutlu realitemizi düzen ve form olarak gözlemleyen nesnel bir evrensel bilinç vardır.)

O halde bunun sizin için anlamı şudur: Hayatınıza her gün aynı zihin seviyesinden bakıyorsanız, geçmişinize dayalı bir gelecek öngörüyorsanız, sonsuz enerji alanlarını hayatınız denen aynı bilgi kalıplarına çökertiyorsunuz demektir. . Örneğin, uyanır ve düşünürseniz, *Ağrım nerede?* tanıdık acınız yakında ortaya çıkıyor çünkü orada olmasını bekliyordunuz.

Dikkatinizi fiziksel dünyadan ve çevreden çekebilseydiniz, bunun yerine ne olacağını hayal edin. Geçen bölümde öğrendiğiniz gibi, dikkatinizi bedeninizden ayırdığınızda beden olmazsınız ve artık duyulara erişiminiz (veya herhangi bir kullanımınız) yoktur. Dikkatinizi hayatınızdaki insanlardan aldığınızda, hiç kimse olursunuz - ve böylece artık ebeveyn, eş, kardeş, arkadaş, hatta bir meslek, dini grup olarak bir kimliğiniz olmaz. , bir siyasi parti veya bir milliyet. Irkınız, cinsiyetiniz, cinsel yöneliminiz ve yaşınız yok. Fiziksel ortamdaki nesnelerden ve yerlerden dikkatinizi çektiğinizde, hiçbir şeyde ve hiçbir yerde değilsiniz. Son olarak, dikkatinizi lineer zamandan (geçmişi ve geleceği olan) alırsanız, hiçbir zaman içinde değilsinizdir, şimdiki andasınızdır, kuantum alanındaki tüm olasılıkların var olduğu. Artık fiziksel dünyayla özdeşleşmediğiniz veya fiziksel dünyayla bağlantı kurmadığınız için, artık maddeyi maddeyle etkilemeye çalışmıyorsunuz - maddenin ötesindesiniz ve kendinizi uzay ve zamanda bir beden olarak nasıl tanımladığınızın ötesindesiniz. Gerçek anlamda, maddi hiçbir şeyin olmadığı birleşik alanın uçsuz bucaksız karanlığındasınız. Bu, önceki bölümde anlattığım şimdiki ana ulaşmak için sürekli çalışmanın doğrudan etkisidir. maddi hiçbir şeyin olmadığı birleşik alanın uçsuz bucaksız karanlığındasınız. Bu, önceki bölümde anlattığım şimdiki ana ulaşmak için sürekli çalışmanın doğrudan etkisidir. maddi hiçbir şeyin olmadığı birleşik alanın uçsuz bucaksız karanlığındasınız. Bu, önceki bölümde anlattığım şimdiki ana ulaşmak için sürekli çalışmanın doğrudan etkisidir.

Bu gerçekleştiği anda, dikkatinizi ve enerjinizi, tüm olasılıkların var olduğu, maddenin ötesinde bilinmeyen bir alana açarsınız - bilgi veya bilinç taşıyan görünmez frekanslardan başka hiçbir şeyden oluşan bir alan. Ve tıpkı elektronun enerjiye ve olasılığa döndüğünü bulmak için dikkatini elektrondan çeken kuantum bilimcileri gibi, eğer dikkatinizi hayatınızdan uzaklaştıracak veya hayatınızın hafızasının ötesine geçecekseniz, hayatınız olasılığa dönüşmelidir. Sonuçta, bilinene odaklanırsanız, bilineni elde edersiniz. Bilinmeyene odaklanırsanız, bir olasılık yaratırsınız. Dikkatinizi bedeninize, nesnelere veya insanlara, yerlere ve zamana odaklamadan, bir farkındalık olarak - bu sonsuz siyah alanda farkında olduğunuzun farkında olarak - sonsuz olasılıklar alanında ne kadar uzun süre oyalanırsanız, enerjinizi bilinmeyene ne kadar uzun süre yatırırsanız, hayatınızda o kadar çok yeni deneyim veya yeni olasılıklar yaratacaksınız. Bu kanundur.

Beyin Değişiklikleri

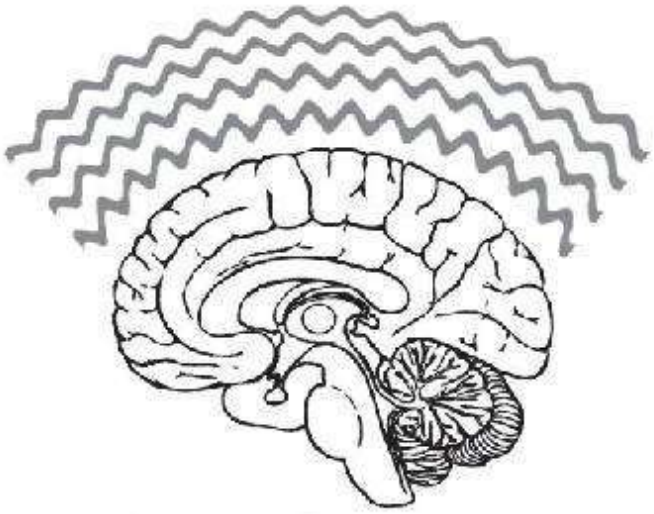
Kuantum alanının kapısından geçtiğinizde, bir beden olarak giremezsiniz. Bedensiz olarak girmelisiniz - yalnızca bir farkındalık ya da bilinç, bir düşünce ya da olasılık olarak, fiziksel dünyadaki diğer her şeyi geride bırakarak ve sadece şu anda yaşayarak. Ve bir önceki bölümde söylediğim gibi, bu süreç, düşüncelerinizi yönlendiren aynı duygulara karşı kimyasal bağımlılığınızı (en azından geçici olarak) kırmanızı ve aynı şekilde hissetmeyi bırakmanızı gerektirir, böylece dikkatinizi başka şeylere odaklamayı bırakabilirsiniz. maddenin üç boyutlu dünyası (parçacık) ve bunun yerine dikkatinizi enerji veya olasılığa (dalga) verin. Tüm bunlar göz önüne alındığında, böyle bir deneyimin beyninizde oldukça önemli değişiklikler yarattığını öğrenmek sizi şaşırtmayacaktır.

Birincisi, kendinizi fiziksel dünyanın ötesinde olarak algıladığınız için, yani önceden tahmin etmeniz gereken bir dış tehlike yoktur, düşünen beyniniz - neokorteks, bilinçli zihninizin yeri - yavaşlar, daha az uyarılır ve daha bütünsel bir şekilde çalışır. moda. Daha önce, stres hormonlarıyla yaşamanın beyin dalgalarımızın nasıl çok düzensiz, tutarsız bir şekilde ateşlenmesine neden olduğundan (ki bu da vücudumuzun verimli çalışamayacağı anlamına gelir) çünkü hayatımızdaki her şeyi kontrol etmeye ve tahmin etmeye çalıştığımızdan bahsetmiştik. . Dikkatimizi belirli bir zamanda bir kişiden başka bir şeye, bir yere kaydırarak aşırı derecede odaklanmış hale geliriz.

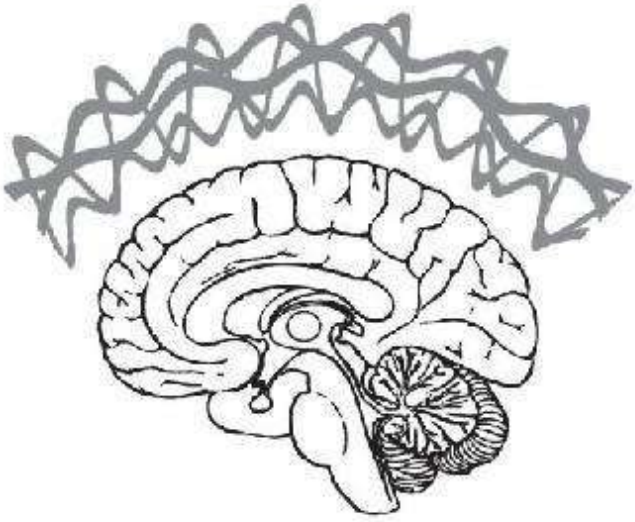
bu bilinenlerin her birine atanan çeşitli nörolojik ağları aktive etmek.

Bir kez şimdiki ana kaydığımızda ve fiziksel hiçbir şeyin olmadığı bu sonsuz bilgi alanının - bu sonsuz boşluğun - farkına vardığımızda ve artık herhangi bir bedeni, herhangi bir şeyi, herhangi bir yeri, herhangi bir yeri veya herhangi bir şeyi analiz etmediğimiz veya düşünmediğimiz zaman. artık beynimizdeki sinir ağlarının bu farklı bölümlerini aktive etmiyoruz. Ve farkındalığımızı dış çevremizdeki maddeye (nesneler, insanlar, yerler, bedenlerimiz ve zaman) dar bir odaktan uzaklaştırırken ve bunun yerine odağımızı açarken ve dikkatimizi hiçbir şeye odaklayarak bu sonsuz karanlığın enginliğinin farkına varırız. , uzayda, enerji ve bilgide beynimiz değişmeye başlar. Bir zamanlar alt bölümlere ayrılan farklı bölümler şimdi birleşmeye ve tutarlı, tüm beyin durumuna doğru ilerlemeye başlıyor. Farklı sinir toplulukları ulaşır ve daha büyük topluluklar oluşturur. Senkronize eder, organize eder ve bütünleştirirler. Ve ne*beyindeki senkronizasyonlar beyinde bağlanmaya başlar* . Beyniniz tutarlı hale geldiğinde,*sen*tutarlı olun. düzene girince,*sen*iyi çalıştığında düzenli olun,*sen*güzel çalış. Kısacası, daha bütünsel olarak çalıştığında, daha bütün hissedersiniz. Başka bir deyişle, bir kez bir farkındalık olarak birleşik alana bağlanmaya başladığınızda (veya ona dikkat ederek onun daha fazla farkına vardığınızda), birleşik alan tanımı gereği birleştirici bir enerji olduğundan, biyolojiniz daha bütün ve birleşik hale gelir.

THE DIFFERENCE BETWEEN
COHERENT & INCOHERENT
BRAIN WAVES



Coherent Brain Waves



Incoherent Brain Waves

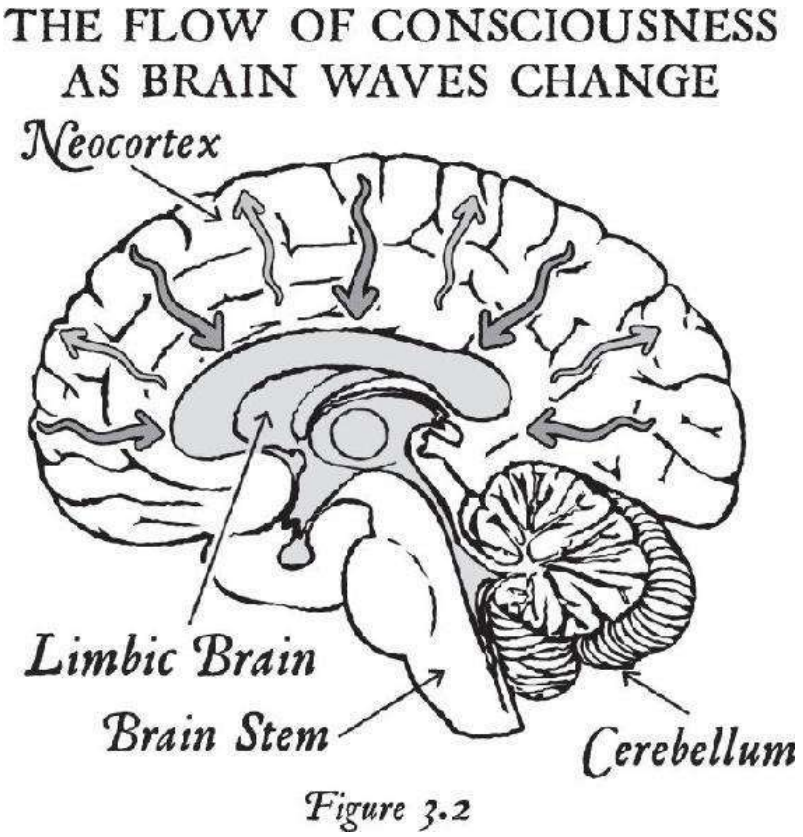
Figure 3.1

Dikkatimizi maddi dünyadan çekip, odağımızı bilinmeyenler alemine açmaya ve anda kalmaya başladığımızda, beyin tutarlı bir şekilde çalışır. Beynin olduğunda tutarlı, daha bütünsel bir durumda çalışıyor ve daha bütün hissedeceksiniz.

Beyin stres hormonları nedeniyle uyarıldığında ve odağımızı daraltıp yön değiştirdiğimizde
Bilinen dış dünyamızda insanlardan, nesnelerden, şeylerden ve yerlerden gelen dikkat, beyin tutarsız bir şekilde ateşlenir. Beyniniz bu şekilde dengesini kaybettiğinde daha parçalanmış, odaklanmamış,
ve daha fazla dualite ve ayrılık içinde yaşamak.

Tutarlılık ve tutarsızlık arasındaki farkı daha net görmek için, renkli ekteki Grafik 2'ye ve bunun yanı sıra Grafik 2'ye bakın.Şekil 3.1. Gördüğünüz gibi, beyin dalgaları tutarlı olduğunda birbirleriyle aynı fazdadırlar; hem tepeleri (yüksek puanları) hem de çukurları (düşük puanları) eşleşir. Tutarlı beyin dalgaları daha düzenli olduğundan, aynı zamanda daha güçlüdürler.
— aynı dili konuştuklarını, aynı ritmi izlediklerini, aynı ritimde dans ettiklerini ve aynı frekansı paylaştıklarını, böylece iletişim kurmayı daha kolay bulduklarını söyleyebilirsiniz. Kelimenin tam anlamıyla aynı dalga boyundalar. Öte yandan beyin dalgaları tutarsız olduğunda, beynin ve vücudun farklı bölgelerine gönderdikleri elektrokimyasal mesajlar veya sinyaller karışık ve düzensizdir, bu nedenle vücut dengeli, optimal bir durumda çalışamaz.

Kuantuma girdiğimizde beynimizin deneyimlediği ikinci değişiklik, beyin dalgalarımızın beta beyin dalgalarından tutarlı alfa ve teta beyin dalgalarına daha yavaş bir frekansa geçmesidir. Bu önemlidir çünkü beyin dalgalarımızı yavaşlatırken, bilincimiz düşünen neokorteksten orta beyne (limbik beyin) geçer ve orada otonom sinir sistemiyle, yani vücudun bilinçaltı işletim sistemiyle bağlantı kurar (Bkz.Şekil 3.2). Besinlerin sindirilmesinden, hormonların salgılanmasından, vücut ısısının düzenlenmesinden, kan şekerinin kontrol edilmesinden, kalp atışımızın sürdürülmesinden, enfeksiyonlarla savaşan antikorların üretilmesinden, hasarlı hücrelerin onarılmasından ve vücudumuzun sayısız diğer işlevlerinden sorumlu olan sinir sisteminin parçasıdır. çoğu bilim adamının bilinçli kontrolümüz olmadığına inandığı. Temel olarak, otonom sinir sistemi sizi hayatta tutar. Ana görevi, beyni ve nihayetinde bedeni dengeleyen düzen ve homeostazı yaratmaktır. Hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman olarak şimdiki anda ne kadar çok oyalanırsak, beynimiz o kadar bütünleşmiş ve tutarlı hale gelir. Bu, otonom sinir sisteminin devreye girdiği ve vücudu iyileştirmeye başladığı zamandır.
— çünkü bilincimiz onun bilinciyle birleşir.



Beyin dalgalarınızı yavaşlattıkça ve bedeninizin, çevrenizin ve çevrenizin daha az farkına vardıkça, zaman, bilinç neokorteksten ve limbik beyne doğru akar - otonom sinir sisteminizin yeri (beynin ortasına doğru hareket eden koyu oklarla temsil edilir).

Aynı zamanda, bu iki sistem kesiştiğinde, işi sinir sistemi olan otonom sinir sistemidir. denge yaratın—düşünen zihninizin oturduğu yer olan neokortekste adım atar ve tutarlılık yaratır (beynin kenarına doğru hareket eden daha hafif oklarla temsil edilir).

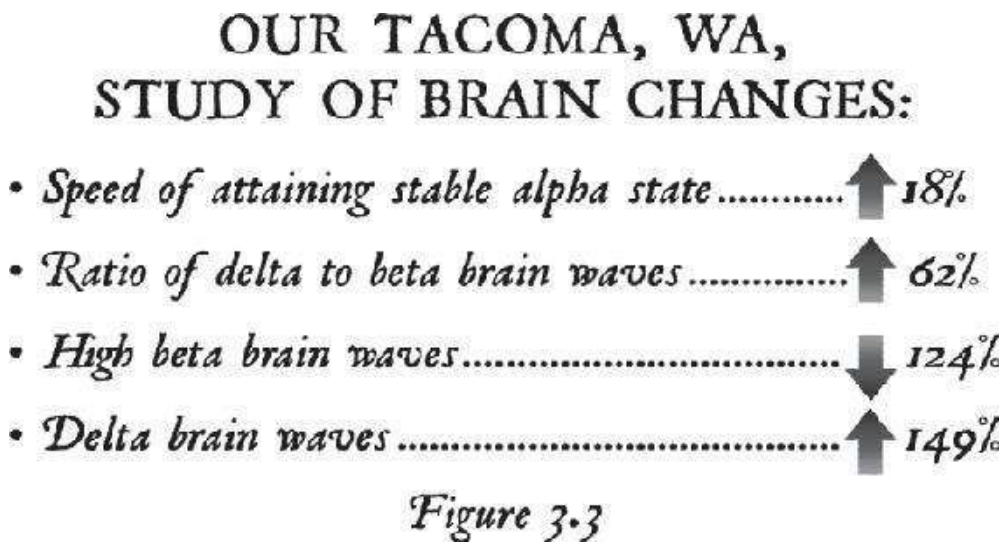
Başka bir deyişle, şu anda olduğunuzda, kendi yolunuzdan çekilirsiniz. Siz saf bilinç, saf farkındalık haline gelip beyin dalgalarınızı betadan alfaya ve hatta tetaya değiştirdikçe, vücudunuzu nasıl iyileştireceğini bilinçli zihninizden çok daha iyi bilen otonom sinir sistemi devreye girer ve sonunda bir fırsat yakalar. evi temizlemek için. Beyin tutarlılığını yaratan budur. Renkli ekteki Grafik 3A–3C'ye bakarsanız, üç farklı beyin taraması görürsünüz. Grafik 3A, normal düşünen beta beyin dalgalarındaki birinin normal taramasıdır. Grafik 3B, bir öğrenci tutarlı senkronize alfa beyin dalgalarını gösteren bir açık odak gerçekleştirirken kaydedilmiştir. Grafik 3C, uyumlu senkronize tetanın daha derin bir beyin dalgası durumunu temsil eder.

Bu durumda artık bilinenleri yeniden onaylamıyorsanız - aynı hayatınız ve bunun yerine enerjinizi bilinmeyene yatırmaya devam ediyorsanız (bir banka hesabına para yatırırsınız), o zaman hayatınızda yeni, bilinmeyen olasılıklar yaratabilirsiniz. Tıpkı bilim adamları onu gözlemlemeyi bıraktığında, maddi elektronun kuantum alanındaki maddi olmayan enerjiye geri dönmesi gibi, acınızı, rutin yaşamınızı ve sorunlarınızı artık gözlemlemediğinizde, bunlar tekrar enerjiye - sonsuz sayıda olasılığa, saf potansiyel. Ancak bu uzay ve zamanın ötesindeki bu güçlü yerde – her şeyin maddi olarak geldiği yerde – gerçekten mevcut olduğunuzda, gerçek değişimi yaratmaya başlayabilirsiniz.

2016'da Washington, Tacoma'da dört günlük bir ileri düzey atölye çalışmasında, bunun gerçekte nasıl çalıştığını göstermek için bir çalışma yürüttük. beyni ölçtük Elektroensefalogram kullanan 117 atölye katılımcısının dalgaları.[2]Çalıştay öncesi ve sonrasında EEG ölçümleri alındı. İki farklı beyin fonksiyonu ölçümündeki değişiklikleri tespit edip edemeyeceğimizi görmek istiyorduk. İlk ölçü, deneklerin en az 15 saniye boyunca bir alfa beyin dalgası durumunu koruma yeteneği ile tanımlanan meditatif bir duruma ulaşmalarının ne kadar sürdüğüydü. Dört günlük çalıştayın sonunda, katılımcıların meditatif durumlara yüzde 18 daha hızlı ulaşabildiklerini gördük.

Baktığımız ikinci ölçü, delta beyin dalgaları (bilinçaltının daha derin seviyelerine hareketle ilişkili) ve yüksek aralıklı beta beyin dalgaları (genellikle yüksek stres seviyeleriyle ilişkili) arasındaki orantı. Endişeli insanlar genellikle çok sayıda yüksek aralıklı betaya ve daha düşük düzeyde delta beyin dalgası frekanslarına sahiptir. Meditasyonun özellikle kuantum alemine kayma ve bedensiz, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman olmama şeklindeki başarılı pratiğinin bu değerleri iyileştirip iyileştiremeyeceğini görmeye çalışıyorduk ve aslında iyileştirdi. Katılımcılar, yüksek aralıklı beta beyin dalgalarını (daha az stres hissettiklerini gösteren) ortalama yüzde 124 oranında azalttı ve delta beyin dalgalarını (meditasyon sırasında daha fazla birlik hissini gösteren) ortalama yüzde 149 artırdı. Yüksek menzilli beta beyin dalgalarının miktarı, delta dalgalarının miktarına göre yüzde 62 azaldı ve bunların hepsi sadece dört gün içinde gerçekleşti. Bakmak Şekil 3.3Bu sonuçları görmek için. Ölçtüğümüz değişikliklerden bazılarının yüzde 100'den fazla olduğunu fark edeceksiniz, bu da bu katılımcıların alışılmadık derecede önemli iyileştirmeleri nispeten hızlı bir şekilde yapabildiklerini gösteriyor. Bu oldukça doğaüstü!

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com



Bu çizelge, Tacoma, WA'daki gelişmiş atölyemizde beyin dalgası aktivitesindeki değişiklikleri göstermektedir. Ocak 2016.

Enerjinizi Değiştirmek: Açık Bir Niyeti Yüksek Duygularla Birleştirmek

Kuantum alanında tüm olasılıkların var olduğu cömert şimdiki anın tatlı noktasına geldiğinizde, bu potansiyellerden birini veya daha fazlasını, bu maddi olmayan olasılıkları maddenin üç boyutlu dünyasında nasıl gerçeğe dönüştürürsünüz? Bunun için iki şey gerekir: net bir niyet ve yüksek bir duygu. Açık niyetiniz tam olarak göründüğü gibidir - yaratmak istediğiniz şeyin ne olduğu konusunda netleşmeli, mümkün olduğunca spesifik olmalı ve onu ayrıntılı olarak tanımlamalısınız. Diyelim ki harika bir tatile çıkmak istiyorsunuz. Gitmek istediğin yer neresi? Oraya nasıl gitmek istersin? Kiminle gitmek istersin, ya da oradayken kiminle tanışmak istersin? Ne tür bir konaklama biriminde kalmak istersiniz? Oradayken ne yapmak ya da görmek istiyorsun? Hangi yemeği yemek istersin? Ne içmek istiyorsun? Ne tür bir gardırop koyacaksınız? Eve getirmek için ne alacaksın? Konuyu anladın. Ayrıntılı yapın—olabildiğince gerçek yapın çünkü tüm bu koşullara olasılık sembolü olarak bir harf atayacaksınız. Önceki bölümde okuduğunuz gibi, niyetinizi oluşturan bu düşünceler,*elektriksel*birleşik alana gönderdiğiniz ücret.

Şimdi bu niyeti sevgi, şükran, ilham, neşe, heyecan, huşu veya merak gibi yüksek bir duyguyla birleştirmeniz gerekiyor, sadece birkaç örnek vermek gerekirse. Niyetinizi tezahür ettirdiğinizde yaşayacağınızı tahmin ettiğiniz duyguya dokunmanız ve ardından duyguyu hissetmeniz gerekir.*önünde*deneyim. Yükseltilmiş duygu (daha yüksek bir enerji taşır) *manyetik*sahaya gönderdiğiniz ücret. Ve okuduğunuz gibi, elektrik yükünü (niyetiniz) manyetik yükü (yükseltilmiş duygu) birleştirdiğinizde, varlık durumunuza eşit bir elektromanyetik imza yaratırsınız.

Bu yükseltilmiş duyguları tanımlamanın başka bir yolu, onları*yürekten* duygular. Genellikle az önce bahsettiğim gibi duygular hissettiğimizde kalbimizin şişmeye başladığını fark ederiz. Bunun nedeni, enerjimizin o alana hareket etmesidir ve sonuç olarak, verme, özen gösterme, besleme, güvenme, yaratma, bağlantı kurma, güvende hissetme, hizmet etme niyeti taşıyan bu harika yüce duyguları hissediyoruz. , ve şükretmek. Bedeni çevreleyen görünmez enerji ve bilgi alanından alınan (bir önceki bölümde tartıştığımız) stres duygularının aksine, bu yürekten gelen duygular bedenin enerji alanına katkıda bulunur. Aslında kalp açıldığında oluşan enerji, tıpkı tıpkı kalp gibi kalbin daha düzenli ve uyumlu hale gelmesini sağlar.

beyin, bu yüzden ölçülebilir bir manyetik alan üretir.[3]Bizi birleşik alana bağlayan bu eylemdir. Ve bir niyetle (elektrik yükü) o enerjiyle (manyetik yük) birleştirdiğimizde, yeni bir elektromanyetik alan yaratırız. Enerji frekans olduğundan ve tüm frekanslar bilgi taşıdığından, düşüncenizi veya niyetinizi taşıyan o yüksek enerjidir.

Unutmayın: Kuantum alanındaki bu potansiyeller yalnızca elektromanyetik frekanslar (bilgi içeren frekanslar) olarak vardır ve siz onları henüz madde olarak duyularınızla algılayamazsınız. O halde, yayınladığınız yeni elektromanyetik sinyalin, alandaki kendisine titreşimsel olarak uyan elektromanyetik frekansları çekmesi mantıklıdır. Başka bir deyişle, enerjiniz ile birleşik alanda halihazırda var olan herhangi bir potansiyel arasında titreşimsel bir eşleşme olduğunda, bu yeni deneyimi kendinize çekmeye başlarsınız.*BT*bulacak*sen*geleceğinizin girdabı haline gelirken. Bu şekilde, tezahür ettirmek istediğiniz şeyi size getirmek için çalışmanız ve onu elde etmek için herhangi bir yere gitmeniz gerekmez (bu, maddeyle birlikte değişir). Saf bilinç (beden yok, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman) haline gelmeli ve enerjinizi -yayınladığınız elektromanyetik sinyali- değiştirmelisiniz ve sonra o gelecekteki deneyimi doğruca kendinize çekeceksiniz.

siz (enerjiyi maddeye dönüştürmek). Kelimenin tam anlamıyla yeni bir geleceğin enerjisine uyum sağlayacaksınız ve bunu yaparken, gözlemci (birleşik alan) yeni bir kaderi gözlemlediğinizi gözlemliyor ve sonra yaratılışınızı onaylıyor. bir göz atınŞekil 3.4.

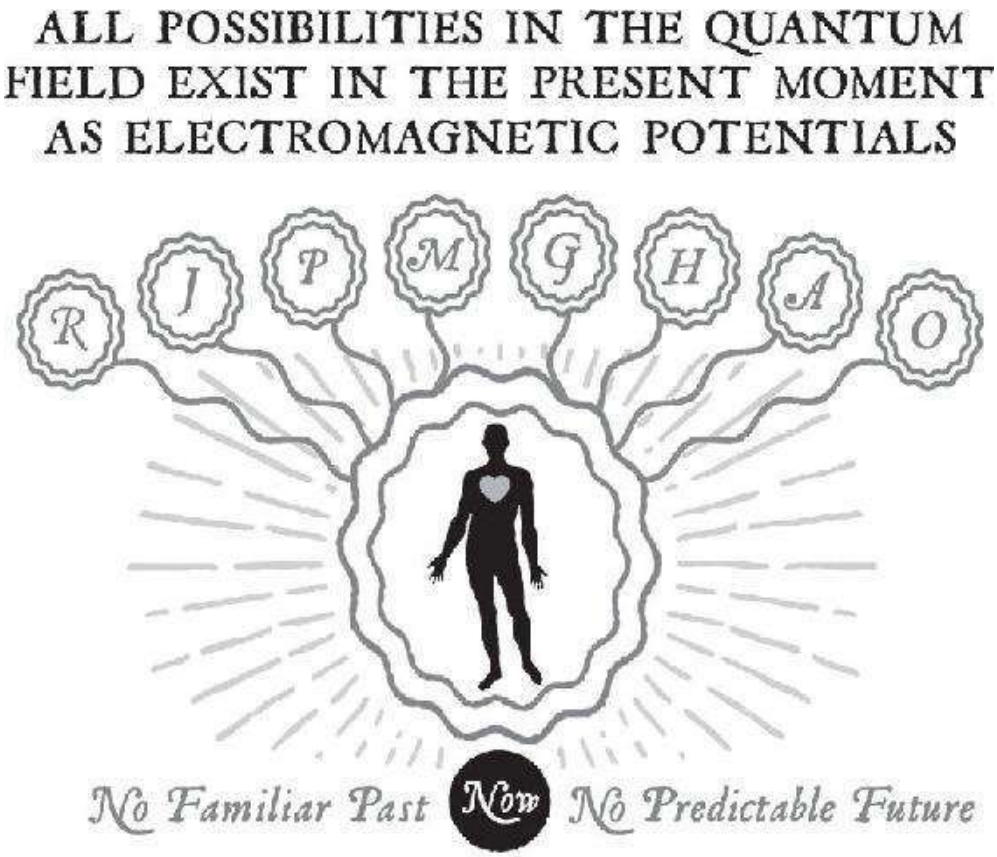


Figure 3.4

Şimdiki ana geldiğimizde, kuantum alanında var olan sonsuz olasılıklar vardır. elektromanyetik frekanslar. Açık bir niyeti yüksek duygularla birleştirirken, alana yepyeni bir elektromanyetik imza yayınlıyorsunuz. Enerjinizle o potansiyelin enerjisi arasında titreşimsel bir eşleşme olduğunda, o enerjinin ne kadar uzun süre bilincinde olursanız, o kadar uzun süre daha fazla deneyimi kendinize çekeceksiniz.

Her harf farklı bir potansiyeli temsil eder:*R*yeni bir ilişkidir.*J*yeni bir iştir.*P*hayatınızda çözülmekte olan bir problemdir.*M*mistik bir deneyimdir.*G*dahi bir akıldır.*H*sağlıktır.*A*bolluktur.*Ö*dır-dir yeni bir fırsat.

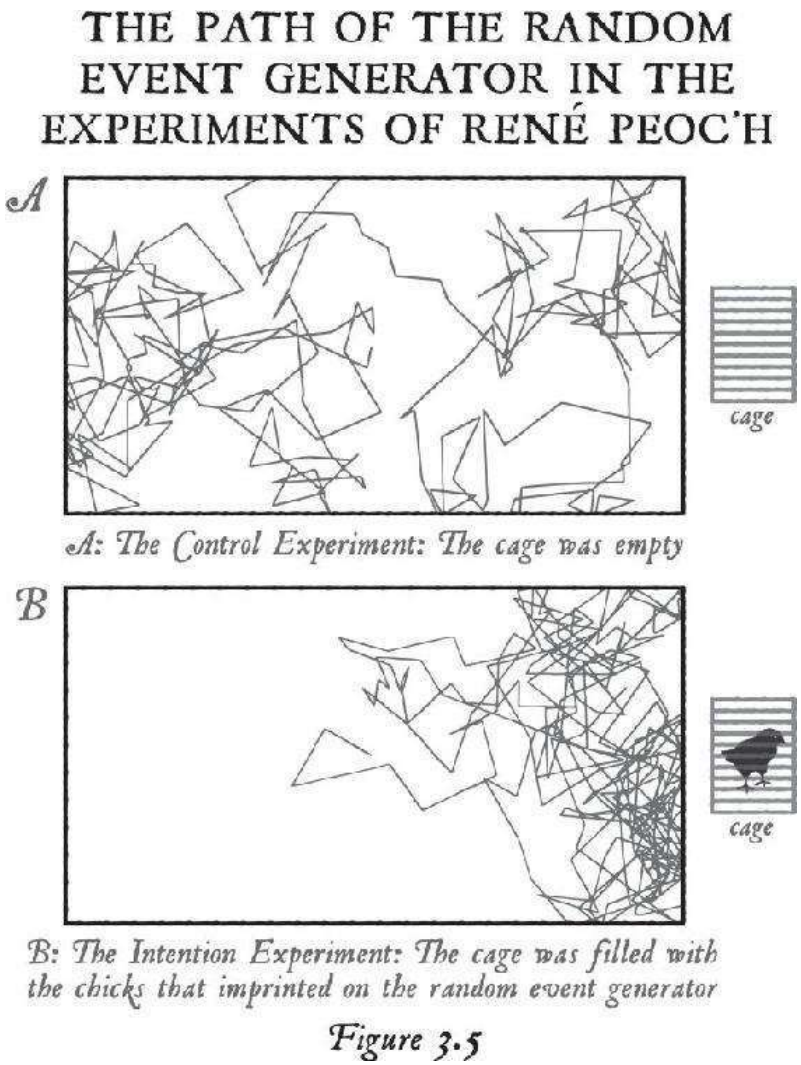
Daha ileri gitmeden önce, bu denklemin çalışması için yükseltilmiş duyguların ne kadar önemli olduğunu vurgulamak için biraz geriye gitmek istiyorum. Sonuçta, kuantum alanında tezahür ettirmek istediğiniz bir geleceği gözlemlemeye karar verdiğinizde, bunu bir kurban olarak ya da acı çeken ya da sınırlı ya da mutsuz hisseden biri olarak yapıyorsanız, enerjiniz sizinle tutarlı olmayacaktır. amaçlanan yaratılış ve bu yeni geleceği kendinize arayamazsınız. Geçmiş bu. Açık bir niyetiniz olabilir ve bu nedenle zihniniz gelecekte olabilir, çünkü ne istediğinizi hayal edebilirsiniz, ancak bu tanıdık sınırlı duygulardan herhangi birini hissederseniz, bedeniniz hala aynı sınırlı geçmiş deneyimlerde olduğuna inanır.

Önceki bölümde öğrendiğiniz gibi, duygu hareket halindeki enerjidir ve yükseltilmiş duygular hayatta kalma duygularından daha yüksek bir frekans taşır. Yani değişim yaratmak istiyorsanız, bunu suçluluktan, acıdan, korkudan, öfkeden, utançtan ve değersizlikten daha büyük bir enerji seviyesinden yapmalısınız. Aslında, hissettiğiniz herhangi bir düşük titreşimli enerji, gelecek rüyanızın düşüncesini taşıyamaz. Sadece o sınırlı duygulara eşit bir bilinç düzeyi taşıyacaktır. Bu nedenle, sınırsız bir şey yapacaksanız, kendinizi sınırsız hissetmeniz daha iyi olur. Özgürlük yaratmak istiyorsan, kendini özgür hissetsen iyi olur. Ve eğer kendini gerçekten iyileştirmek istiyorsan, enerjini bütünlüğe yükseltsen iyi olur. Hissettiğin duygu ne kadar yüksekse, yayınladığınız enerji ne kadar büyükse ve maddenin maddi dünyası üzerinde o kadar fazla etkiye sahip olursunuz. Ve enerjiniz ne kadar büyükse, tezahürünüzün yaşamınızda ortaya çıkması için geçen süre o kadar kısalır.

Bu süreçte rahatlar ve daha büyük bir zihnin – birleşik alanın bilincinin – sizin için doğru olan bir olayı düzenlemesine izin verirsiniz. Esasen yoldan çekiliyorsunuz. Hiç yoktan var olmuş gibi görünen bilinmeyen bir deneyim karşısında şaşırdığınızda, bunun nedeni onu hiçbir yerde yaratmamış olmanızdır. Bir şey yoktan ortaya çıktı çünkü onu hiçbir şeyde sen yarattın. Ve eğer onu lineer zamanın ötesindeki alemde yaratırsanız, hiçbir zaman içinde gerçekleşemez - bu, zamanın olmadığı kuantum alanıdır.

Rene Peoc'h adlı bir Fransız araştırmacı, Ph.D., gücü gösterdi yumurtadan yeni çıkmış civcivler ile niyet.[4]Civcivler yumurtadan çıktıklarında, genellikle anneleriyle bağ kurarlar ve onu takip ederler. Ancak civcivler yumurtadan çıktığında anne orada olmazsa, karşılaştıkları ilk hareketli nesneye damgasını vururlar. Örneğin, bir civciv ilk önce bir insan görürse, aynı şekilde insanı takip eder.

Peoc'h, çalışması için özel bir tür rastgele olay üreteci yaptı: bir arenada hareket ederken rastgele dönen, zamanın yüzde 50'sinde sağa ve yüzde 50'sinde sola giden bilgisayarlı bir robot. Kontrol olarak, önce robotun arenadaki yolunu hiçbir civciv olmadan kaydetti. Zamanla robotun arenanın çoğunu eşit şekilde kapladığını buldu. Ardından, Peoc'h yumurtadan yeni çıkmış civcivleri robota maruz bıraktı. Beklendiği gibi, robota anneleriymiş gibi damgasını vurdular ve tüm arenada onu takip ettiler. Civcivler robota damgasını vurduktan sonra, onları arenadan çıkardı ve robotu görebilecekleri ancak ona doğru hareket etmeyecekleri bir taraftaki bir kafese koydu.



René Peoc'h'un bebek civciv deneyinin sonuçlarının bir örneği. A ile işaretlenmiş kutu, kafes boşken rastgele olay oluşturucunun hareketini temsil eder. B ile işaretlenmiş kutu, civcivler kafesin sağındaki kafese yerleştirildiğinde rastgele olay üretecinin hareketini gösterir.

arena. Civcivlerin niyetleri, rastgele olay oluşturucunun onlara doğru hareket etmesini etkileyebilirse Çoğu zaman, yeni geleceğinizi size çizmek için neler yapabileceğinizi hayal edin.

Daha sonra olanlar şaşırtıcıydı - civcivlerin anneleri olduğuna inandıkları şeye (bu durumda robot) yakın olma niyetleri aslında robotun rastgele hareketlerini etkiledi. Artık arenanın her yerine hareket etmiyor, bunun yerine civcivlere en yakın olan arenanın yarısında kaldı. (Görmek Şekil 3.5.) Yavru civcivlerin niyetleri bilgisayarlı bir robotun hareketlerini etkileyebiliyorsa, ne olduğunu hayal edin.*sen*geleceğinizi size çizmek için yapabilirsiniz.

Birleşik alanın bu yerinde, aslında zaten var olanın farkına varıyorsunuz ve onu dikkatiniz ve niyetinizle hayata geçiriyorsunuz. Burada bir dahi olabilirsiniz. Bol olabilirsin. Sağlıklı olabilirsiniz. Zengin olabilirsiniz. Mistik bir deneyim yaşayabilirsiniz. Yeni bir iş oluşturabilirsiniz. Hayatınızdaki bir sorunu çözebilirsiniz.

Hatırlayın: Tüm bu olasılıklar kuantum alanında elektromanyetik potansiyeller olarak mevcuttur - onları duyularınızla deneyimleyemezsiniz çünkü onlar henüz bu uzay ve zamanda mevcut değillerdir. Onlar sadece, bu uzay ve zamana göre ayarlanması ve gözlemlenmesi gereken frekans veya enerji taşıyan bilgi olarak var olurlar. Ve bunu doğru bir şekilde yapabilmeniz için, enerjiniz ve niyetinizle o bilgi ve enerjiye bağlanmanız gerekecek.

İşte buna bakmanın başka bir yolu: Eğer geniş bir birleşik potansiyeller alanında her bedenin, her şeyin, her şeyin, her yerin ve her zamanın bilinci ve enerjisiyle birleştiyseniz, o zaman kuantumdaki bir potansiyeli gözlemlersiniz. tıpkı zaten ona bağlı olduğunuz fiziksel dünyada elinizin farkına varmak gibidir; zaten var. Geleceğinizin enerjisine uyum sağlamak ve kuantumdaki bu potansiyeli kasıtlı olarak gözlemlemek, sonsuz enerji alanlarının kuantum olayı olarak adlandırılan parçacıklara çökmesine neden olur ve bu, daha sonra fiziksel, üç boyutlu dünyanızda tezahür edebilen bir deneyim haline gelir.

Sonra meditasyonunuzdan kalktığınızda, maddenin üç boyutlu dünyasına geri dönseniz bile, çünkü deneyimden önce beklediğiniz yüksek duyguyu zaten deneyimlemişsinizdir, sanki kendinizinmiş gibi hissetmekten başka seçeneğiniz yoktur. niyet zaten tezahür etti veya sanki duanız zaten cevaplanmış gibi. Tahmin edemeyeceğiniz bir şekilde ortaya çıkacağını bilerek, yeni geleceğinize yakından bağlı hissediyorsunuz (çünkü eğer

bunu tahmin edebilir, o zaman bilinen bir şeydir). Aslında, maddeden çok enerji gibi hisseden yeni bir ben olarak ayağa kalkarsınız.

Ancak farkında kalmalısınız, çünkü unuttuğunuz ve bunun ne zaman olacağını veya nasıl olacağını vurgulamaya başladığınız anda, eski benliğinize geri dönersiniz - geçmişi temel alarak geleceği tahmin etmeye çalışırsınız. Ve sonra, aynı eski düşüncelerinizi etkileyen aynı eski tanıdık duyguları (aynı düşük enerjiyle) hissetmeye başlayacaksınız ve bilinene hapsolma seçimini yaptınız. Geçmişinizin duygularının tanıdık enerjisini hissettiğiniz anda geleceğinizin enerjisinden kopacağınızı söyleyebiliriz.

Bunun yerine, tekrar tekrar seçtiğiniz bu potansiyele uyum sağlamada başarılı olursanız ve ona aşina olursanız, sadece meditasyonda değil, aynı zamanda bankada sırada olduğunuzda da uyum sağlayabileceksiniz. Trafikte otururken ayarlayabileceksiniz. Tıraş olurken, yemek pişirirken ve yürüyüşe çıkarken yapabilirsiniz. Meditasyonda gözleriniz kapalıyken yaptığınız gibi, gözleriniz açıkken tekrar tekrar yapabilirsiniz. Şu anki geleceğinizin enerjisine her uyum sağladığınızda, geleceğinizi kendinize çektiğinizi unutmayın.

Ve bunu yeterince sık yaparsanız ve doğru yaparsanız, biyolojinizi geçmiş-şimdiki gerçeklikten gelecek-şimdiki gerçekliğe değiştirirsiniz. Yani beyninizi nörolojik olarak geçmişin bir kaydı olmaktan geleceğin haritasına dönüştüreceksiniz. Aynı zamanda, bedeninize o geleceğin şimdiki anda nasıl hissedeceğini duygusal olarak öğretirken, bedeninizi bu yeni yüksek duyguyla yeniden koşullandıracaksınız. Yeni genleri yeni yollarla işaretleyebileceksiniz ve bedeninizi, açık niyetinizle seçtiğiniz geleceğin zaten gerçekleşmiş gibi görünmesi için değiştireceksiniz. Bu, biyolojik olarak geleceğinizi giymeye başladığınız anlamına gelir.

Jace Kuantuma Gidiyor

En büyük oğlum Jace, yüksek lisans okulunu bitirdiğinde, Santa Barbara'da ordu için gelişmiş kameralar yapan büyük bir şirkette çalışmaya başladı. Sözleşmesini bitirdiğinde, bir startup ile çalışmak için San Diego'ya taşındı. Ancak bir süre sonra yönetimden hayal kırıklığına uğradı ve şirketten ayrılıp seyahat etmeye karar verdi. O bir büyük dalga sörfçüsü, bu yüzden Endonezya'nın her yerine gitmek için ayrıntılı bir plan yaptı.

Avustralya ve Yeni Zelanda yedi aydır. Sörf tahtalarıyla bavulunu topladı ve gitti ve hayatının en güzel zamanını yaşadı. Altı ay sonra beni Yeni Zelanda'dan aradı ve "Baba dinle, gerçek dünyaya döndüğümde ne yapacağımı düşünmeye başlamalıyım. Eskilerimden yeni ve daha iyi bir iş yaratmak istiyorum ama bunu farklı şekilde yapmak istiyorum. Vakit geçirmekten çok şey öğrendim."

"Tamam," diye karşılık verdim. "Kuantum alanında, sizin için yeni bir işle ilgili olarak ayarlayabileceğiniz bir potansiyel olmalı. Bir parça kağıt alın ve üzerine 'J' harfini yazın ve elektromanyetik alanı temsil etmek için etrafına iki dalgalı çizgi çizin. (Bekleyin, çünkü bu bölümün sonundaki meditasyonda benzer bir şey yapacaksınız.) Bunu yaptıktan sonra, "Bu 'J' bir olasılığı temsil eden bir semboldür" dedim. istediğin iş. Ama şimdi tam olarak ne tür bir iş istediğinizi çok net bir şekilde anlamamız gerekiyor, o yüzden bu işte sizin için önemli olan şeyleri sıralayalım. 'Yeni iş' için 'J' harfinin sizin için ne anlama geldiğinin koşullarını düşünmenizi istiyorum. Bu "J"nin altına şu kelimeyi yazmanı istiyorum. *niyet*ve yeni işinizde ne istediğinizin özelliklerini listeleyin. Ne zaman ve nasıl olacağı dışında istediğiniz her şeyi yazabilirsiniz."

"Dünyanın herhangi bir yerinden çalışabilmek istiyorum" dedi bana, "ve eski işimde kazandığım parayı ya da daha fazlasını kazanmak istiyorum. Altı aydan bir yıla kadar bağımsız sözleşmeler yapmak istiyorum ve*aşk*ne yaptığım."

"İyi - başka bir şey var mı?" Diye sordum.

"Evet, kendi işimin patronu olmak ve kendi ekibime liderlik etmek istiyorum" dedi. "Tamam, şimdi niyetin belli," dedim ona. "Bu 'J' harfini her düşündüğünüzde, harfi ona az önce verdiğiniz anlamla ilişkilendirebilir misiniz - istediğiniz şeyin az önce listelediğiniz tüm özelliklerini?" Bunu yapabileceğini söyledi.

Sonra ondan bu olduğunda nasıl hissedeceğini düşünmesini istedim. "Yeni işinizde netleşmek için listelediğiniz alt niyetlerinizin yanında veya altında" dedim, "'Yükseltilmiş Duygular—Geleceğimin Enerjisi'ni yazmanızı istiyorum. Şimdi bunları tek tek listeleyelim. Onlar neler?"

"Güçlü, hayata aşık, özgür ve minnettar," dedi bana, bu işi ona getirmek için kullanacağı yüksek duyguları belirleyerek. Geriye kalan tek şey her şeyi sıraya koymaktı. Şuna baksanaŞekil 3.6Jace'in ne yaptığını görmek için.

"Şu anda bol bol vaktin var. Tatilde sörf yapıp dinlenmekten başka pek bir şey yapmıyorsunuz" dedim. "Yani geleceğini yaratmak senin için kolay olmalı. Her gün sahaya yeni bir imza atmak için ne gerekiyorsa yapmayı taahhüt edecek misiniz?" O kabul etti.

Sonra onunla şimdiki anı bulma ve merkezlenme ve enerjisinin geleceğine yönelik niyetini taşıyabilmesi için enerjisini yükseltme kavramını gözden geçirdim. "Uzayda bedeninizin ötesindeki uzaya o enerjiyi yayarken, sadece o sembolü zihninizin gözünde tutun," diye talimat verdim, "bir radyo istasyonunu ayarlamak ve bilgi taşıyan bir frekansı almak gibi. Farkındalığınız bu enerjide ne kadar uzun süre kalırsa veya geleceğinizin enerjisinin bilincinde o kadar uzun süre kalırsanız, deneyimi size çağırma olasılığınız o kadar artar. Bu yüzden her gün geleceğinizin enerjisine uyum sağlayın. Ve unutmayın, birleşik alana her ne yayınlarsanız, kaderle ilgili deneyiniz odur. Sizin enerjiniz ile bu potansiyelin enerjisi arasında titreşimsel bir eşleşme olduğunda, o sizi bulacaktır. Jace, orada kalabilir misin?"

"Evet," diye yanıtladı.

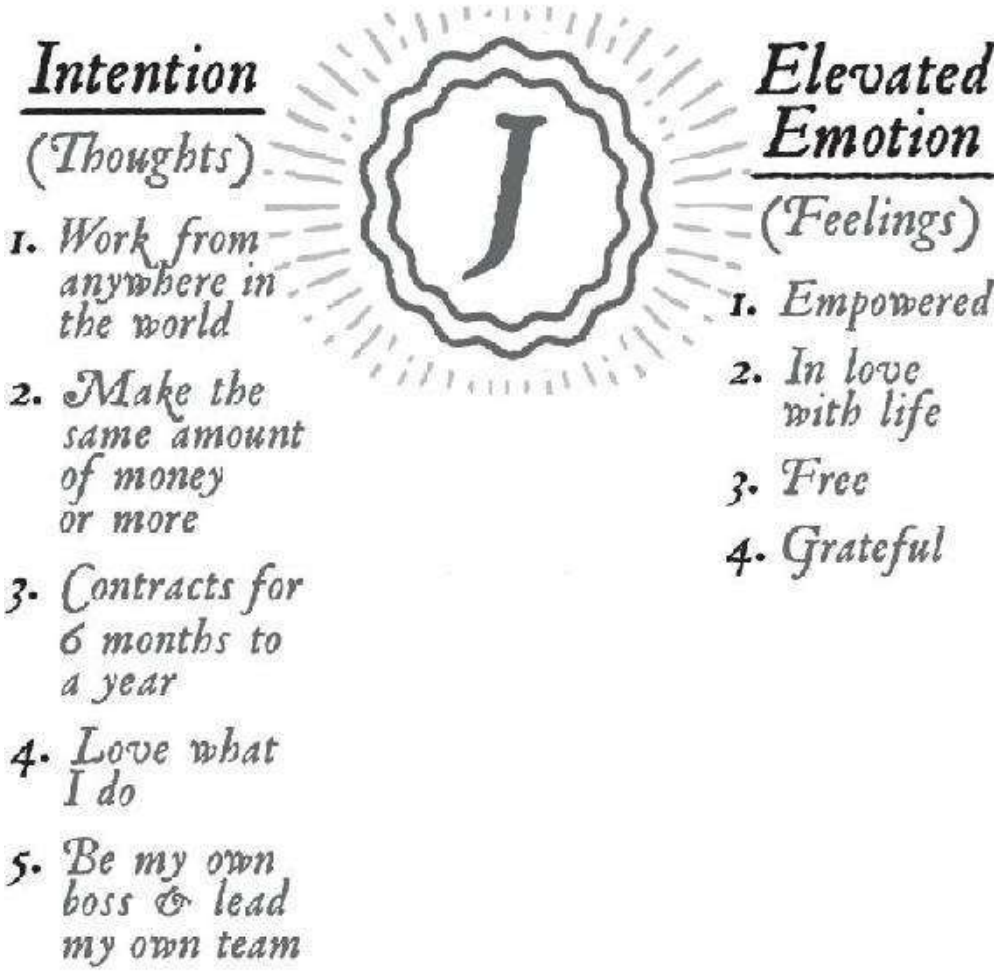


Figure 3.6

Oğlum Jace yeni işini böyle yarattı.*J*potansiyel yeni bir deneyimi temsil eden bir semboldür. Sol tarafta, altında*Niyet*, istediği işin türü için belirli koşullar belirledi. Açık sağ taraf, altında*Yüksek Duygu*, deneyim gerçekleştiğinde hissedeceği belirli duyguları atadı. Bu iki unsuru bir araya getirerek, her gün enerjisini değiştirerek kendi enerjisini çizdi. ona yeni iş.

"Sonra, bir süre bu yeni halinize girdikten sonra, yeni işinizde ne yapacağınızı düşünmenizi istiyorum," diye devam ettim. "Hangi seçimleri yapacaksın? Ne gibi şeyler yapacaksın? Hangi deneyimler sizi bekliyor ve nasıl hissedecekler? Şimdiki anda o geleceğin gerçekliğinde yaşamanı istiyorum.Sadece bundan geleceğini hatırla

yeni hali." İnsanlar her gün hayatlarında başlarına gelebilecek en kötü şeyi saplantı haline getirmeye eğilimliyken, ben de oğlumdan yeni işi onu bulduğunda olabilecek en harika şeylerden bazılarını saplantı haline getirmesini istiyordum. "Sörf yapmak zorunda kalacağınız tüm zamanı, yapmaya devam edebileceğiniz seyahatleri, birlikte çalışacağınız insanlardan oluşan ekibi, onların güçlü yanlarını ve yeni bir ev ve yeni bir araba için biriktirebileceğiniz parayı düşünün," diye teşvik ettim. o. "Sahip olmak*eğlence*her gün bu fikirlerle." Tıpkı geçen bölümde okuduğunuz piyanist ve kas egzersizcileri gibi, Jace de beynini ve vücudunu, istediği gelecek çoktan gerçekleşmiş gibi görünmesi için hazırlamak üzereydi.

"Ve dikkatini verdiğin yer, enerjini verdiğin yer olduğundan," diye devam ettim, "Dikkatini ve enerjini bu yeni geleceğe yatırmanı istiyorum. Ve tıpkı bedeniniz her sabah - bilinene - duşa giderken zihninizi takip ettiği gibi, bu işlemi yapmaya devam ederseniz, bedeniniz de zihninizi bilinmeyene doğru takip edecektir." Jace meditasyonu her gün yapmayı kabul etti.

Bir ay sonra geri döndü ve Los Angeles'a indiği an bana mesaj attı ve "Hey baba, yine ABD'deyim. Konuşabilir miyiz?"

uh-oh, Düşündüm*. İşte başlıyoruz*. Bu yüzden onu aradım ve işlerin nasıl gittiğini sordum.

Harika, dedi Jace. “Ama biraz param bitti. Ne yapacağımı bilmiyorum."

Şimdi içimdeki baba, “Merak etme oğlum. Ayağa kalkana kadar sana biraz para bulacağım” ama içimdeki öğretmen galip geldi ve “Bu çok havalı, çünkü şimdi gerçekten yaratman gerekecek. Şimdi bilinmeyendesin. Nasıl gittiğini bana bildirin." Ve kapattım. Rahatsızlığını hissedebiliyordum ama oğlumu tanıyorum ve onun odaklanacağını ve işi yapacağını biliyordum.

Şu an gerçekten sıcaklığı hissettiği için Jace oyununu ciddi şekilde hızlandırmak zorundaydı. Üniversitedeki oda arkadaşlarını görmek için Santa Barbara'ya gitti ve bir kısmı her yıl birlikte yaptıkları gibi dört gün boyunca snowboard yaptı. Dört günlük hafta sonu bittiğinde, eve gelmeden önce Santa Barbara'da durdu ve bir sörf mağazasına girdi. Birdenbire, aynı zamanda orada olan dünyanın en iyi sörf tahtası yüzgeci tasarımcısını gördü.

Konuşmaya başladılar ve çok geçmeden tasarımcı Jace'e, “Sörf tahtası yüzgeçleri tasarlayacak bir mühendis arıyorum. devrim yaratacağız

birlikte sanayi. Altı aydan bir yıla kadar ona ihtiyacım var ve kendi şovunu yönetebilir - ne isterse onu yapabilir. Tek umursadığım şey, yüksek kaliteli bir ürünle sonuçlanmak."

Bu hikayenin nasıl bittiğini biliyorsun. Jace işi, istediği zaman yenileyebileceği bir yıllık sözleşmeyle aldı. Şimdi diğer işinde kazandığından daha fazla para kazanıyor. Sörf tutkusu nedeniyle yeni kariyerini seviyor. Bazen bana mesaj atıyor ve "Gelip bunu yapmam için bana para verdiklerine inanamıyorum" diyor. O kendi kendinin patronu, istediği yerden çalışabilir ve tüm paletleri denemek için sörf yapmaya gidebilir. O hayata aşık. Özgeçmiş göndermesi, telefon etmesi ya da e-posta yazması gerekmedi ve herhangi bir yere gidip görüşme yapması ya da bir başvuru formu doldurması gerekmedi. Deneyim*onu buldum*.

Hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman olmadığımızda, dikkatimizi içimizde olan birleşik zeka alanı ile mevcut olmamızı engelleyen dış dünyamızdaki tüm dikkat dağıtıcı şeylerden çekiyoruz. etrafımızda. İçe dönüyoruz ve her zaman bizimle birlikte olan bir bilinçle var oluyoruz. Sanki doğrudan bir aynaya bakıyormuşuz gibi, her yerde hazır ve nazır şuurla aynı hizaya geldiğimiz an, o da bize bakıyor. Ve nihayet istediğimizi gösterdiğimizi yansıtabilir. Maddi olmayan bu yerde ne kadar uzun süre kalırsak ve dikkatimizi ve enerjimizi oraya yatırırsak, birleşik alana o kadar yaklaşırız. Ve sonsuz potansiyellerin sunağındayken, enerjimizi değiştirdiğimizde, yaşamlarımızı değiştiririz.

Ona doğru ilerlerken ve bilinmeyene güvendikçe - farkındalığımızı üç boyutlu gerçeklikte duyuların maddi dünyasına geri döndürmeden, içimizde daha fazla birlik ve bütünlük deneyimliyoruz. Bu süreç eksikliğimizi, ayrılığımızı, dualitemizi, hastalığımızı ve parçalanmış kişiliklerimizi tamamlamaya başlar. Biyolojimiz şu şekilde daha bütün hale gelir:*Biz*daha bütün olmak.

Sonuçta, biz bütün olduğumuzda, hiçbir eksiklik yoktur. Hiçbir şey eksik olamaz. O noktada, tüm olasılıkların veya potansiyellerin kuantum alanında zaten var olanı gözlemliyor ve onu dikkatimiz ve enerjimizle hayata geçiriyoruz.

O halde şimdi size şunu sormam gerekiyor: Kuantum alanında bulmayı bekleyen ne tür bir deneyim var?*sen*?

Ayarlamaya Hazırlanıyor

Bu meditasyon biraz önceden hazırlık gerektirir. Öncelikle, yaşamak istediğiniz potansiyel bir deneyim hakkında düşünmenizi istiyorum. Tıpkı elektronun maddeye dönüşmeden önceki gibi, deneyimin de kuantum alanında bir enerji veya frekans olarak zaten var olduğunu unutmayın. Bu, ayarlamak üzere olduğunuz enerjidir. Öğrencilerimizden bazıları, sadece bir potansiyele uyum sağlayarak kolesterol seviyelerini düşürdüler. Kanser belirteçlerini düşürdüler. Tümörleri yok ettiler. Ayrıca harika yeni işler, tüm masrafların karşılandığı tatiller, yeni sağlıklı ilişkiler, daha fazla para, son derece mistik deneyimler ve hatta piyango bileti kazananları yarattılar. İnan bana, ekibim ve ben her şeyi gördük. Öyleyse devam edin, bilinmeyene adım atın!

Oluşturmak istediğiniz yeni deneyime sahip olduğunuzda, ona bir büyük harf atayın ve ardından bu harfi bir kağıda yazın. Mektubu, hayatınızdaki o belirli olasılığı temsil eden bir sembol olarak düşünün. Aslında sadece düşünmek yerine kağıda dökmek önemlidir çünkü yazmak onu istediğinizi sağlamlaştırır. Ardından, kuantumdaki potansiyeli eşleştirmek için vücudunuzun etrafında oluşturmanız gereken elektromanyetik alanı temsil etmek için harfin etrafına iki dalgalı dairesel çizgi çizin.

Şimdi bu mektuba bir anlam atayın, böylece niyetinizi daha da netleştirebilirsiniz. Ne istediğinize dair bazı özel iyileştirmeler düşünün ve bunlardan en az dördünü listeleyin. (Senin dahil etmeni istemediğim tek şey, bir zaman çerçevesinden bahsetmek.) Örneğin, niyetiniz harika bir işse, listeniz şöyle görünebilir:

- Şimdi kazandığımdan yılda 50.000 dolar daha fazla kazanıyorum
- Müthiş profesyonellerden oluşan kendi ekibimi yönetiyorum
- Cömert bir masraf hesabıyla tüm dünyayı dolaşmak
- Olağanüstü sağlık faydalarına ve harika stok seçeneklerine sahip olmak
- Dünyada bir fark yaratmak

Şimdi aynı kağıda, o hayali potansiyel gerçekleştiğinde hissedeceğiniz duyguları yazın. Şunları yazabilirsiniz:

- yetkilendirilmiş
- Sınırsız

- Minnettar olmak
- Özgür
- huşu içinde
- Hayata aşık
- Neşe dolu
- Layık

Senin için ne olursa olsun, onu yaz. Ve henüz deneyimlemediğiniz için nasıl hissedeceğinizi bilemeyeceğinizi düşünüyorsanız, minnettarlığı deneyin - bu gerçekten işe yarar. Minnettarlık, tezahür etmek için kullanılacak güçlü bir duygudur çünkü normalde bir şey aldıktan sonra minnettarlık duyarız. Yani minnettarlığın duygusal imzası, bunun zaten olduğu anlamına gelir. Müteşekkir olduğunuzda veya takdir hissettiğinizde, almak için nihai durumdasınız. Minnettarlığı kucakladığınızda, bilinçaltı olarak bedeniniz, şimdiki anın gelecekteki gerçekliğinde olduğuna inanmaya başlayacaktır.

Az önce sıraladığınız bu çeşitli duygular, niyetinizi taşıyacak olan enerjidir. Bu entelektüel bir süreç değil - içgüdüsel bir süreç. gerçekten zorundasın*hissetmek*o duygular. Bedeninize, geleceğin nasıl hissedeceğini duygusal olarak öğretmelisiniz ve bunu şimdiki anda yapmalısınız.

Artık meditasyon için hazırsınız. satın alabilirsiniz*Yeni Potansiyellere Uyum Sağlamak*adresinden CD veya MP3 indirme**drjoedispenza.com**ve size rehberlik ettiğim gibi takip edin ya da meditasyonu kendi başınıza yapmayı seçebilirsiniz.

Yeni Potansiyeller Meditasyonuna Uyum Sağlamak

Dikkatinizi vücudunuzun farklı bölümlerine ve vücudunuzun bu bölümlerinin etrafındaki boşluğa vererek başlayın. (Bunu yapmak ve bunun neden önemli olduğu hakkında bir sonraki bölümde daha fazlasını öğreneceksiniz, ancak şimdilik, vücudunuzun etrafındaki boşluğa odaklanmanın beyin dalgalarınızı değiştirmeye yardımcı olduğunu ve sizi tutarsız bir beta beyin dalgası modelinden tutarlı bir beyin dalgası modeline taşıdığını bilmek yeterli. alfa ve teta beyin dalgası paterni). Bu sonsuz siyah boşlukta, gözlerinizin arkasındaki sonsuz, engin boşluğun, başınızın ortasındaki boşluğun, boğazınızın arkası ile boğazınızın arkası arasındaki boşluğun farkına varın.

kafa ve sonra uzayda kafanızın ötesinde. Ardından boğazınızın ortasındaki boşluğun, boğazınızın ötesindeki ve boynunuzun etrafındaki boşluğun, göğsünüzün ortasındaki boşluğun, vücudunuzun etrafındaki boşluğun, göbeğinizin arkasındaki boşluğun ve son olarak boşluğun farkına varmaya geçin. bu sonsuz siyah boşlukta kalçalarının etrafında. Bunların her biri ile zaman ayırın ve hissedin, farkına varın ve onunla birlikte anda kalın.

Bulunduğunuz odanın uzayda kapladığı uzayın enginliğinin farkına varın ve sonra farkındalığınızı uzaydaki odanın ötesindeki uzayın enginliğine ve son olarak uzayda tüm uzayın kapladığı uzayın enginliğine genişletin.

Şimdi dikkatinizi bedeninizden, çevrenizden ve zamandan çekmenin ve hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yer, hiçbir zaman, saf bilinç olma, bu sonsuz siyah alana bir farkındalık olarak açılma zamanı. ve tüm olasılıkların var olduğu sonsuz bir alan. Dikkatiniz dağılırsa, şimdiki ana dönün (önceki bölümde tartıştığımız gibi). Dikkatinizi sürekli olarak ona yeniden yatırarak bu maddi olmayan alana açılmaya devam edin.

Mektubunuzu hatırlayarak ayarlamak istediğiniz kuantum alanında zaten var olan potansiyeli düşünün. İçinizdeki ve etrafınızdaki bu gelecek potansiyelinin enerjisini hissedin ve geleceğinize uyum sağlayın. Bunu yaptığınızda, alana yepyeni bir elektromanyetik imza yayınlayarak yeni bir varoluş durumuna geçeceksiniz. Enerjiniz ve bu potansiyel arasında titreşimsel bir eşleşme olduğunda, yeni olay sizi bulacaktır - hiçbir şey yapmak zorunda değilsiniz. Burada açık olmak istiyorum. Gelecekteki fırsatınızın ortaya çıkması birkaç meditasyondan daha fazlasını gerektirebilir. Bir hafta, bir ay veya daha uzun bir süre içinde olabilir. Anahtar, gerçekleşene kadar yapmaya devam etmektir.

Yeni bir elektromanyetik imza yayınlayarak yeni bir varoluş durumuna geçtiğinizde, şimdi geleceğinizi gerçekleşmeden önce hatırlayın ve o gelecekte yaşayarak o geleceğin nasıl olacağını zihinsel olarak prova etmeye başlayın. Mümkün olduğu kadar gerçek yapın, sıraladığınız yüksek duyguları çağırın, böylece bedeninize geleceğin nasıl hissettirdiğini duygusal olarak öğretebilirsiniz.

Yaratıcılığınızı daha büyük bir zihne teslim edin, sonsuz olasılıklar alanına bir tohum ekin ve bırakın gitsin! Son olarak, bedeninizi yeni bir zihinle kutsayın. Hayatını kutsa, zorluklarını kutsa, ruhunu kutsa, geçmişini kutsa ve geleceğini kutsa. İçinizdeki ilahi olanı kutsayın ve kalbinizi açın ve tezahür etmeden önce yeni bir yaşam için şükredin.

Farkındalığınızı yavaşça odaya geri getirin ve hazır olduğunuzda gözlerinizi açın. Meditasyonunuzdan, geleceğiniz çoktan olmuş gibi kalkın ve eşzamanlılıkların ve yeni olasılıkların gelmesine izin verin.*Seni bulmak*.

4. Bölüm

ENERJİNİN BULUNMASI

MERKEZLER

Işık ve bilgi ya da enerji ve bilinç hakkında çok konuşuyoruz. Şimdi sıradaki meditasyonun nasıl çalıştığını açıklamaya yardımcı olması için bu kavramlara biraz daha derine inme zamanı. Halihazırda anladığınız gibi, bilinen evrenimizdeki her şey, elektromanyetik enerjiyi tanımlamanın diğer yolları olan ışık ve bilgi ya da enerji ve bilinçten oluşur veya yayar. Aslında, bu unsurlar o kadar yakından birleştirilmiştir ki, onları ayırmak imkansızdır. Etrafına bak. Maddeden başka bir şey görmeseniz bile - nesneler, şeyler, insanlar veya yerler — ayrıca kodlanmış bilgi taşıyan sonsuz görünmez frekanslar denizi de var. Bu, yalnızca bedeninizin ışık ve bilgiden, enerji ve bilinçten oluştuğu değil, aynı zamanda bedene sahip bilinçli bir varlık olarak sizin sürekli olarak çeşitli frekanslar gönderen ve alan bilgiyle dolu yerçekimsel olarak organize edilmiş ışıktan oluştuğunuz anlamına gelir. tıpkı bir radyo veya cep telefonu gibi farklı sinyaller taşır.

Tüm frekanslar elbette bilgi taşır. Bir an için radyo dalgalarını düşünün. Şu anda oturduğunuz odada hareket eden radyo dalgaları var. Bir radyoyu açarsanız, onu belirli bir dalga boyuna veya sinyale ayarlayabilirdiniz ve sonra radyodaki küçük bir dönüştürücü bu sinyali alır ve onu en sevdiğiniz şarkı, haberler olarak duyabileceğiniz ve anlayabileceğiniz bir sese dönüştürür, hatta bir reklam. Sadece göremediğin için

Havadaki radyo dalgaları, orada olmadıkları anlamına gelmez, her zaman belirli bir frekansta farklı bilgiler taşırlar. Frekansı biraz değiştirirseniz ve başka bir istasyona geçerseniz, o dalga boyunda farklı bir mesaj taşınır.

Şuna baksanaŞekil 4.1A, tüm ışık spektrumunu gösteren ve bildiğimiz tüm elektromanyetik frekansları gösteren. Yaşadığımız bu dünyada çeşitli renk dizilerini algıladığımız görünür ışık spektrumu, var olan tüm ışık frekanslarının yüzde 1'inden daha azını oluşturur. Bu, frekansların çoğunun algımızın ötesinde olduğu ve bu nedenle bu evrendeki bilinen gerçekliğimizin çoğunun duyularımızla deneyimlenemeyeceği anlamına gelir. Nesnelerden ve şeylerden emilen veya yansıyan ışığı algılama yeteneğimizin yanı sıra, gerçek şu ki, gerçekliğin yalnızca çok küçük bir spektrumunu algılayabiliyoruz. Fiziksel gözlerimizle görebildiğimizin yanı sıra bize sunulan birçok başka bilgi var. Hatırlattığımda*ışık*, Hakkında konuşuyorum*tüm* sadece görünür ışığı değil, görülen ve görülmeyen tüm elektromanyetik frekans spektrumunu içeren ışık.

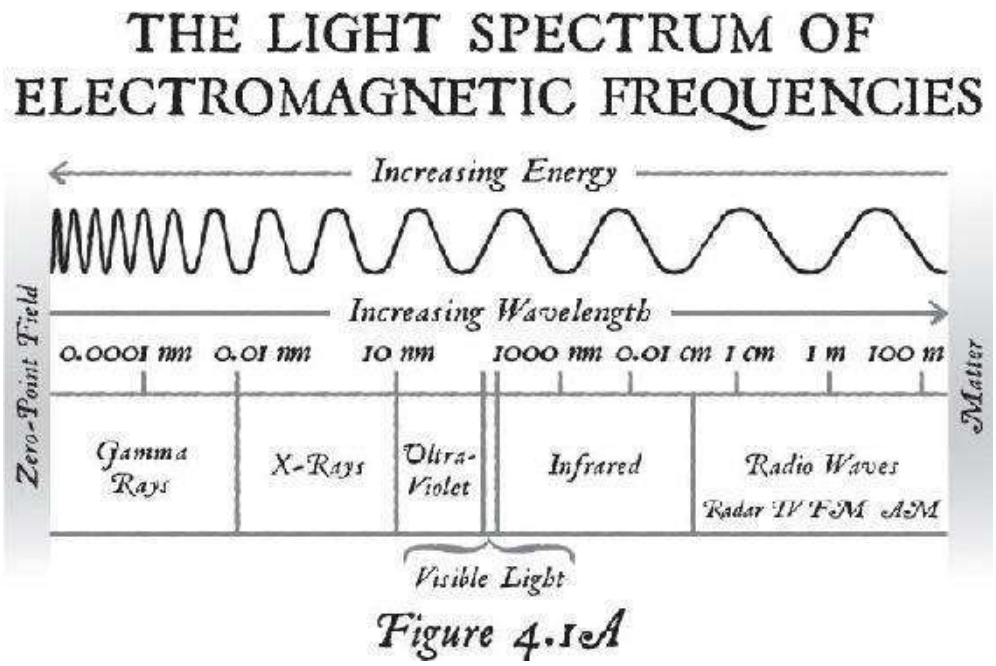


Figure 4.1A

Bu şekil, frekansta yavaşlayan sıfır noktası alanından maddeye kadar tüm elektromanyetik frekans spektrumunu temsil eder. Enerji arttıkça (veya frekans hızlandıkça), dalga boyları azalır. Enerji azaldıkça (veya frekans yavaşladıkça), dalga boyları arttırmak. Ortada, etiketli*görülebilir ışık*, algıladığımız gerçekliğin tek tayfıdır.

Örneğin, x-ışınlarını görmesek de var olurlar. Bunu biliyoruz çünkü biz insanoğlu olarak x-ışınları yaratma yeteneğine sahibiz ve onları da ölçebiliyoruz. Aslında, x-ışını ışığının spektrumu içinde sonsuz sayıda frekans vardır. X-ışınları, gördüğümüz görünür ışıktan daha hızlı bir frekanstır ve bu nedenle daha fazla enerjiye sahiptir (çünkü yine, bir frekans ne kadar hızlı olursa, enerjisi de o kadar yüksek olur). Madde kendi başına frekansların en yoğunudur çünkü ışık ve bilginin en yavaş ve en yoğun şeklidir.

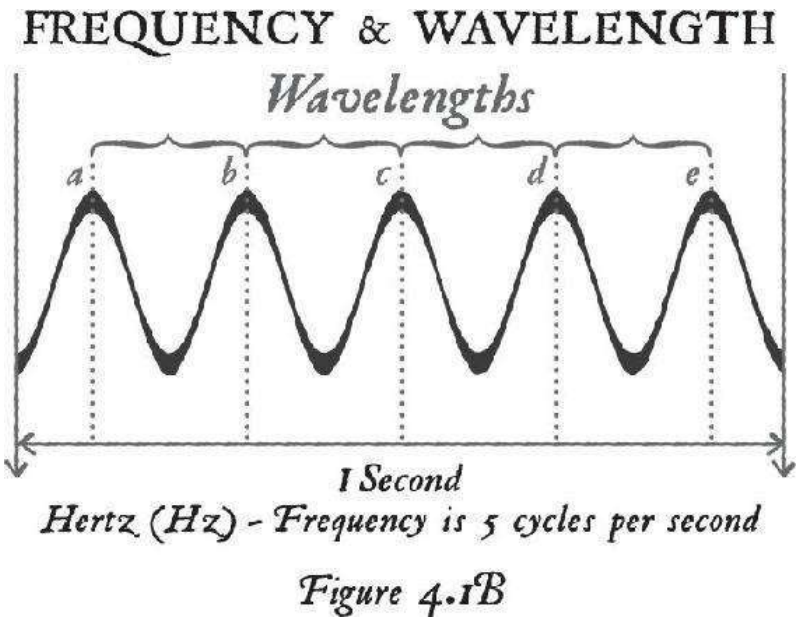
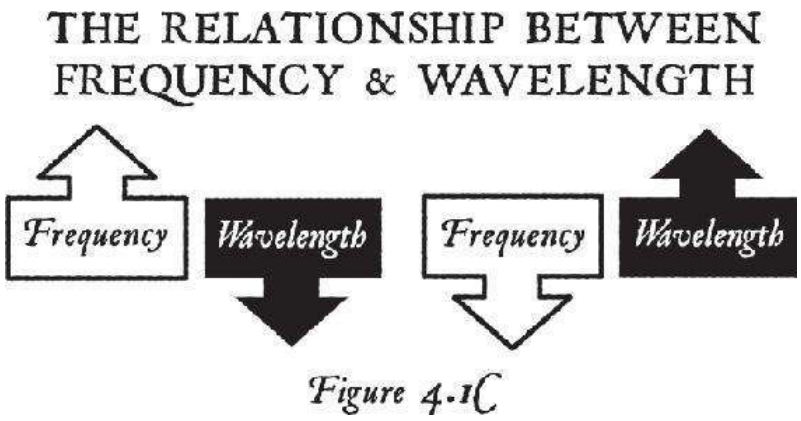


Figure 4.1B

Burada frekans ve dalga boyu arasındaki ilişkiyi görüyoruz. Tam bir döngü sayısı dalga—harfler arasında temsil edilir*a*ve*b*,*b*ve*c*, ve benzeri—bir dalga boyudur. Aşağıyı gösteren iki dikey ok arasındaki boşluk, bir saniyelik bir zaman aralığını temsil eder. Bu durumda, bir saniyelik süre içinde beş tam dalga olduğundan, frekansın saniyede beş devir veya 5 Hz.

Şuna baksanaŞekil 4.1B. Gözlerinizi dalgaların tepeleri ve vadileri boyunca uzanan yatay çizgi boyunca hareket ettirin, A harfinden başlayıp ardından B'ye ve ardından C'ye ilerleyin. Bir sonraki mektuba her geldiğinizde, tam bir döngüyü daha yeni katetmiş olursunuz. dalga boyu olarak adlandırılır. Yani A ve B harfleri arasındaki mesafe bir dalga boyudur. Bir dalganın frekansı, bir saniyede üretilen ve hertz (Hz) cinsinden ölçülen dalga boylarının veya döngülerin sayısını ifade eder. Bu nedenle, bir dalganın frekansı ne kadar hızlı olursa, dalga boyu o kadar kısa olur. Bunun tersi de doğrudur - frekans ne kadar yavaşsa, dalga boyu o kadar uzundur (Şekil 4.1C). Örneğin, kızılötesi ışık

frekans bandı, morötesi ışık frekans bandında ışıktan daha yavaş bir frekansa sahiptir, bu nedenle kızılötesi ışığın dalga boyları daha uzun ve morötesi ışığın dalga boyları daha kısadır. İşte bu sefer görünür ışık tayfından başka bir örnek: Kırmızı renk, mavi renkten (yaklaşık 650 devir/saniye) daha yavaş bir frekansa (450 devir/saniye) sahiptir. Bu nedenle kırmızının dalga boyu mavinin dalga boyundan daha uzundur.



Frekans arttıkça dalga boyları kısalır. Frekans azaldıkça dalga boyları uzar.

Tarih boyunca insanlar ışık alanlarını fotoğraflamak ve ölçmek için birkaç farklı girişimde bulundular. Öne çıkan bir örnek, 1939'da Rus elektrikçi ve amatör mucit Semyon Davidovitch Kirlian tarafından keşfedilen Kirlian fotoğrafçılığıdır. Bu teknikle Kirlian, hem canlı hem de cansız nesneleri çevreleyen elektrikomanyetik alanın görüntülerini yakalayabildi. Metal bir plaka üzerine bir fotoğraf filmi tabakası koyarak, filmin üzerine bir nesne yerleştirip metal plakaya yüksek voltajlı bir akım uygulayarak, nesne ile plaka arasındaki elektrik boşalmasının bir görüntüsünün ekranda görüneceğini buldu. Film, fotoğrafı çekilen her şeyin etrafında parlayan bir ışık silüeti gibi görünüyordu.

Kirlian'ın birçok deneyinden birinde, biri sağlıklı bir bitkiden ve diğeri hastalıklı bir bitkiden olmak üzere görünüşte aynı iki yaprağı fotoğrafladığı bildirildi. Sağlıklı bitkinin yaprağının fotoğrafı güçlü bir ışık alanı gösterirken, diğeri çok daha zayıf bir parıltı gösterdi ve Kirlian'ın fotoğraf tekniğinin sağlığı değerlendirmenin bir yolu olabileceğine inanmasına neden oldu. Bilim adamları bugün Kirlian fotoğrafçılığının bir teşhis aracı olarak yararını tartışırken, teknik üzerine araştırmalar devam ediyor.

Bu doğrultuda daha yeni bir gelişme, otuz yıldan fazla bir süredir biyofotonlar, içinde depolanan ve tüm canlılar tarafından yayılan küçük, düşük yoğunluklu hafif parçacıklar üzerinde çalışan Alman biyofizikçi Ph.D. Fritz-Albert Popp'tan geliyor. 1996'da Popp, dünya çapında bir düzineden fazla ülkeden biyofotonları inceleyen bir araştırma laboratuvarları ağı olan Uluslararası Biyofizik Enstitüsü'nü (IIB) kurdu. Popp ve diğer IIB araştırmacıları, DNA'da depolanan bu hafif parçacıkların içerdiği bilgilerin organizmanın hücreleriyle son derece etkili bir şekilde iletişim kurduğuna ve böylece yaşamsal bir rol oynadığına inanıyor.
organizmanın işlevini düzenler.[1]Bu biyofotonlar, emisyonlarını ölçmek için tasarlanmış son derece hassas bir kamera tarafından tespit edilebilir: emisyonlar ne kadar güçlü ve ışık alanı ne kadar yoğun ve tutarlı olursa, hücreler arasındaki iletişim o kadar iyi ve organizma o kadar sağlıklı olur.

Yaşamı ve sağlığı sürdürmek için hücrelerimiz, farklı ışık frekanslarında iletilen hayati bilgileri değiş tokuş ederek birbirleriyle iletişim kurarlar. Popp bunun tersinin de doğru olduğunu keşfetti: Bir hücre yeterince organize ve uyumlu elektromanyetik enerji yaymadığı zaman, o hücre sağlıksız hale gelir; diğer hücrelerle çok iyi bilgi paylaşamaz ve bu alışveriş olmadan ihtiyaç duyduğu şeye sahip olamaz. Yani lise biyolojisinde öğrendiğimiz hücrenin iç işleyişinin mekanik versiyonu tarihli. Birbirlerini çeken ve iten yüklü moleküller, hücrelerin çalışma şeklinden sorumlu değildir. Bunun yerine, hücrenin yaydığı ve aldığı elektromanyetik enerji, bu molekülleri yöneten yaşam gücüdür. Bu, kim olduğumuz gerçeğini destekleyen dirimsel bir görüş.

Aslında tüm bunların anlamı, kelimenin tam anlamıyla, her biri çok hayati bir yaşam gücü yayan ve bedenlerimizin etrafında gerçek bir ışık alanı ifade eden ışık varlıkları olduğumuzdur - her hücrenin toplamı, yaşamsal bir ışık alanını ifade eder ve ona katkıda bulunur. bir mesaj taşır. O halde, gerçeği duyularımızla ne kadar çok tanımlarsak ve hayatlarımızı öncelikle fiziksel olana odaklanan materyalistler olarak yaşarsak (ve bu nedenle stres tepkisini ne kadar çok açarsak), o kadar çok şeyi kaçırıyor olabileceğimizi söylemek doğru olur. degerli bilgi. Bunun nedeni, dış dünyamızdaki maddeye, nesnelere, şeylere, insanlara ve yerlere odağımızı ne kadar daraltırsak, çıplak gözle görülemeyen diğer frekansları o kadar az hissetmemizdir. Ve biz onlardan habersizsek, onlar bizim için var olmazlar.

Daha önce okuduğunuz ve umarım bir önceki bölümdeki meditasyonla kendinizi deneyimlemeye başladığınıza göre, kendinizi ayarlamanız mümkündür.

tıpkı bir radyo kadranını 107.3'e ayarlayabildiğiniz gibi, etrafınızdaki belirli frekanslar. Gözlerinizi kapattığınızda ve hareketsizce oturduğunuzda ve dış ortamı (normalde diğer frekansları algılamanızı engelleyen statik) ortadan kaldırdığınızda, kendinizi net bir sinyal almak ve ondan bilgi almak için eğitebilirsiniz. Bunu tekrar tekrar yaptığınızda, maddeyi etkilemek veya etkilemek için kullanabileceğiniz yeni bir ışık ve bilgi düzeyine geçersiniz. Ve bunu yaptığınızda, vücudunuz entropi (düzensizlik, fiziksel bozulma ve kaos) yerine sintropi (gelişmiş düzen) yaşar. Analitik, düşünen zihninizi sakinleştirip bu daha düzenli bilgiye daha kolay uyum sağladığınızda, bedeniniz bu yeni bilinç ve enerji akışını işleyerek otomatik olarak tepki verir, böylece daha verimli, tutarlı ve sağlıklı hale gelir.

Yakınsak ve Iraksak Odak

Son bölümdeki meditasyonun başında, dikkatinizi vücudunuzun farklı bölgelerine ve bunun yanı sıra dikkatinizi yoğunlaştırmanızı istedim.*etrafındaki boşlukta* onun farklı bölümleri. Şimdi, neredeyse tüm meditasyonlarımda bunu yapmanı neden istediğime daha derinden dalmak istiyorum. Bunu uyguladığınızda, beyninizin odaklanabileceği iki farklı şekilde uzmanlaşma yeteneğinizi keskinleştirirsiniz: yakınsak odak ve ıraksak odak kullanma.

Yakınsak odak, maddeye sahip olan bir nesneye tek yönlü veya dar bir odaktır. Meditasyonlarımda dikkatinizi bedeninizin belirli bir yerine verirken gösterdiğiniz odak türü budur. Çevrenizdeki nesnelere dikkat ettiğinizde kullandığınız odak türüyle aynıdır. Tipik olarak, bir bardak almaya gittiğinizde, birini aradığınızda veya mesaj attığınızda ya da ayakkabınızı bağladığınızda, dar odak kullanırsınız. Dar odakta olduğunuz çoğu zaman, nesnelere veya şeylere (madde) ve dış dünyadaki insanlara veya yerlere - çoğunlukla üç boyutu olan şeylere - odaklanırsınız.

Vücudumuzda sürekli olarak pompalanan stres hormonları ile hayatta kalma modunda yaşamakla ilgili önceki tartışmamızı hatırlıyor musunuz, savaşmaya veya kaçmaya hazır kalmamıza yardımcı oluyor mu? Bu durumdayken, odağımızı daraltırız *bundan da öte*çünkü dışsal, fiziksel dünyaya çok yakından dikkat etmek çok önemli hale geliyor. Aslında, gerçekliği duyularımızla tanımlayan materyalist oluyoruz. Normalde toplum içinde çalışan beynin farklı bölümleri daha sonra alt bölümlere ayrılmaya başlar.

birbirleriyle etkili bir şekilde iletişim kurar ve artık bir tutarlılık (düzen) durumunda sorunsuz bir şekilde birlikte çalışmazlar. Şimdi tutarsız bir durumdalar, omurilikten vücudun çeşitli bölgelerine tutarsız mesajlar gönderiyorlar. Beyin dalgalarını ölçmek için beyin taramaları yaptığımızda bunu tekrar tekrar gördük.

Daha önce de söylediğim gibi, beyniniz tutarsız olduğunda, tutarsızsınızdır. Ve beyniniz doğru çalışmadığında, doğru çalışmıyorsunuz demektir. Sanki güzel bir senfoni çalmak yerine beyniniz ve bedeniniz bir kakofoni üretiyor. Ve bu dengesiz, tutarsız durum nedeniyle, hayatınızdaki sonuçları kontrol etmeye veya zorlamaya çalışıyorsunuz. Geçmişe dayalı bir geleceği tahmin etmeye çalışıyorsunuz ve bunu kısmen, iç düşünce ve duygu dünyanızdan çok dış nesneler ve şeyler dünyanıza daha fazla dikkat ederek yapıyorsunuz. Başka bir deyişle, dar, yakınsak bir odakta kalırsınız - aynı şeyleri tekrar tekrar takıntılı bir şekilde düşünürsünüz. Stresin yaptığı budur. Geçmiş anılarınıza dayanarak gelecekteki en kötü senaryoya hazırlanabilmeniz için sorunlarınıza takıntılı olmanızı etkiler.

Ancak, bu meditasyonda yapacağınız gibi, dikkatinizi bu dar odağı kullanmaktan daha açık ve geniş bir odağı benimsemeye çevirdiğinizde, uzayın ve dolayısıyla uzayda bedeninizin etrafındaki ışık ve enerjinin farkına varabilirsiniz. Buna ıraksak odak denir. odaklanmaktan gidiyorsun*bir şey* odaklanmak*hiç bir şey*— parçacık (madde) yerine dalga (enerji) üzerinde. Gerçeklik hem parçacıktır*ve*dalga; ikisi de önemli*ve* enerji. Bu nedenle, dikkatinizi vücudun farklı kısımlarında dinlendirmek için dar odak kullanma alıştırması yaptığınızda – parçacığı kabul ederek – ve sonra odağınızı açarak vücudunuzun bu bölümlerinin etrafındaki boşluğu hissederek, dalgayı kabul ettiğinizde, beyniniz değişir. daha tutarlı, dengeli bir duruma getirir.

Bilinçaltı Zihne Girmek

1970'lerde, New Jersey, Princeton'daki Princeton Biofeedback Merkezi'nin direktörü olan Ph.D. Les Fehmi, dikkatteki bu dar odaktan açık odaklanmaya geçişin beyin dalgalarını nasıl değiştirdiğini keşfetti. Dikkat ve biofeedback konusunda öncü olan Fehmi, insanlara nasıl hareket edeceklerini öğretmek için bir yöntem bulmaya çalışıyordu.

betadan (bilinçli düşünce) alfaya (rahat ve yaratıcı) beyin dalgaları. Değişimi gerçekleştirmenin en etkili yolunun, insanları uzayın ya da hiçliğin farkına varmaya yönlendirmek olduğunu keşfetti.
açık odak aradı.[2]Budist geleneği binlerce yıldır bu meditasyon yöntemini kullanıyor. Odağınızı açarken ve madde yerine bilgiyi algılarken, beyin dalgalarınız betadan alfaya yavaşlar. Bu mantıklı çünkü duyumsuyor ve hissediyorken düşünmüyorsunuz.

Düşünen beyniniz – neokorteks – yavaşladıkça, bilinçli zihni bilinçaltından ayıran analitik zihnin (eleştirel zihin olarak da adlandırılır) ötesine geçebilirsiniz (bkz.Şekil 4.2). Artık vücudunuzun işletim sisteminin -bir önceki bölümde okuduğunuz otonom sinir sisteminin- koltuğuna geçebilirsiniz ve artık beyniniz daha bütünsel bir şekilde çalışabilir.

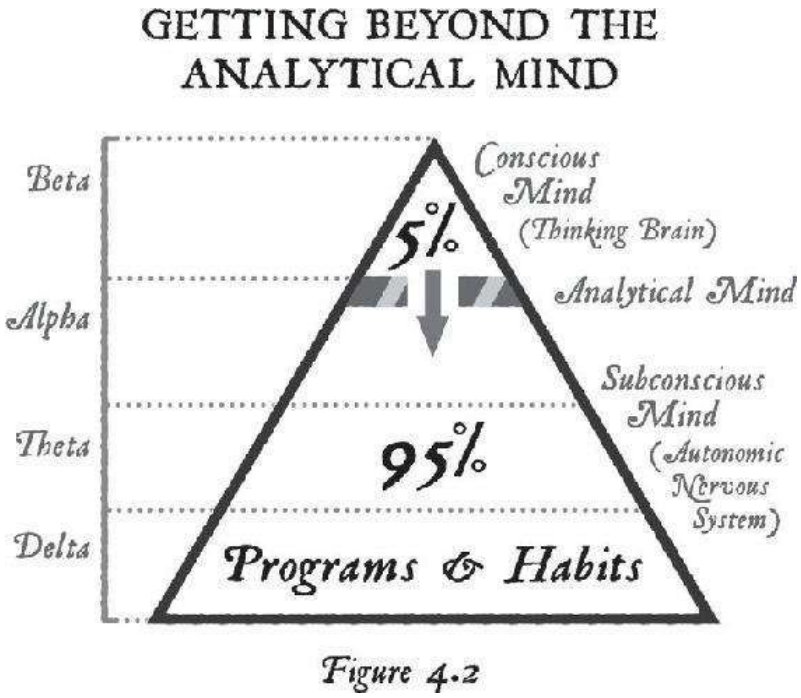


Figure 4.2

Meditasyonun temel amaçlarından biri analitik zihnin ötesine geçmektir. Bilinçli zihni bilinçaltından ayıran nedir*dır-dir*analitik zihin. Beyin dalgalarınızı yavaşlattıkça, bilinçli zihninizden ve düşünen beyninizden, analitik zihni geçerek, tüm bu otomatik programların ve bilinçdışının bulunduğu bilinçaltı zihnin işletim sistemine geçersiniz.

alışkanlıklar vardır.

Bu bölümde daha sonra size öğreteceğim Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunu yaparken, dikkatinizi bedeninizin enerji merkezlerinin her birine (aynı zamanda *çakralar*-anlam *tekerlekler*— eski Doğu Hint Vedik metinlerinde) ve sonra odağınızı açacaksınız. Çünkü dikkatinizi verdiğiniz yer, enerjinizi yerleştirdiğiniz yerdir, dikkatinizi her bir merkeze yerleştirdikçe ve enerjiniz ona hareket ettikçe, bu bireysel merkezlerin her biri aktive olmaya başlar.

Örneğin, zihninizde ve beyninizde cinsel bir fantaziniz varsa, enerji vücudunuzun o merkezine hareket ederken, çok özel bir şekilde aktive olacağı ve bu gerçekleştiğinde, organlar, dokular, kimyasallar, hormonlar ve sinir dokusu tepki verecek. Acıktıysanız ve ne yiyeceğinizi düşünüyorsanız, sindirim sıvılarınızın harekete geçmesi, salya salgılamanız ve vücudunuzun akşam yemeği yeme deneyimine hazırlanması tesadüf değildir çünkü enerji o bölgeyi harekete geçirir. Patronunuzu azarlamayı veya kızınızla tartışmayı düşünüyorsanız, gerçek yüzleşmeden önce adrenalin salgılarsınız. Bu durumların her birinde, düşündüğünüz düşünce deneyim haline gelir. Bunu bir sonraki bölümde bireysel enerji merkezlerinden bahsederken daha detaylı anlatacağım,

Öyleyse, bir meditasyonda beyin dalgalarınızı yavaşlatabilir ve dikkatinizi her merkezin etrafındaki boşluğa yerleştirerek, odağınızı açarak bu enerji merkezlerinin her birinin işletim sistemine girebilseydiniz, ne olacağını hayal edin. Bu merkezlerin her biri daha sonra daha düzenli ve daha tutarlı hale gelecek, bu da nöronların yeni bir zihin seviyesi yaratmasını ve o bölgenin organlarını, dokularını ve hücrelerini harekete geçirerek her merkezin kendi hormonlarını ve kimyasal habercilerini üretmesini işaret edecekti. Ve bunu tekrar tekrar yapsaydınız, zamanla gerçek, fiziksel değişimi etkilemeye başlayacaktınız.

Bu işi yapan öğrenciler topluluğunda, insanlar kendilerini kronik mesane enfeksiyonları, prostat sorunları, iktidarsızlık, divertikülit, Crohn hastalığı, çölyak hastalığı, yumurtalık tümörleri, karaciğer enzimlerinde yükselme, asit reflü, kalp çarpıntısı gibi gıda alerjileri ve hassasiyetlerinden iyileştirdiler. aritmiler, astım, akciğer rahatsızlıkları, sırt problemleri, tiroid rahatsızlıkları, boğaz kanseri, boyun ağrısı, kronik migren, baş ağrıları, beyin tümörleri ve daha fazlası. Bu özel meditasyonu yapan insanlarda her türlü gelişmeyi gördük, hatta bazen ilk seferden sonra bile.

Onlar yapar. Bu dramatik iyileşmeler, öğrencilerin DNA'larının ifadesini epigenetik olarak değiştirebilmeleri, bazı genlerini açıp diğerlerini kapatabilmeleri, bu genlerin fiziksel bedenlerinde proteinleri ifade etme şeklini değiştirebilmeleri sayesinde mümkün oldu.Bölüm 2).

Vücudunuzun Enerji Merkezleri Nasıl Çalışır?

Vücudun enerji merkezlerinin her birine daha yakından bakmak üzereyiz, ama önce nasıl çalıştıkları hakkında biraz daha açıklamak istiyorum. Her birini ayrı bir bilgi merkezi olarak düşünün. Her birinin karşılık gelen bir bilinç düzeyi taşıyan kendine özgü enerjisi, çok özel bilgileri ifade eden kendi ışık yayılımı veya belirli bir mesaj taşıyan kendi frekansı vardır. Her birinin ayrıca kendi bireysel bezleri, kendine özgü hormonları, kendi kimyası ve kendi bireysel nöron ağları vardır. Bu bireysel nörolojik ağ kümelerini mini beyinler olarak düşünün. Ve bu merkezlerin her birinin kendi bireysel beyni varsa, o zaman her birinin de kendi bireysel zihni vardır. (Şuna baksanaŞekil 4.3, her merkezin konumunun yanı sıra her biriyle ilişkili anatomi ve fizyolojiyi listeler.)

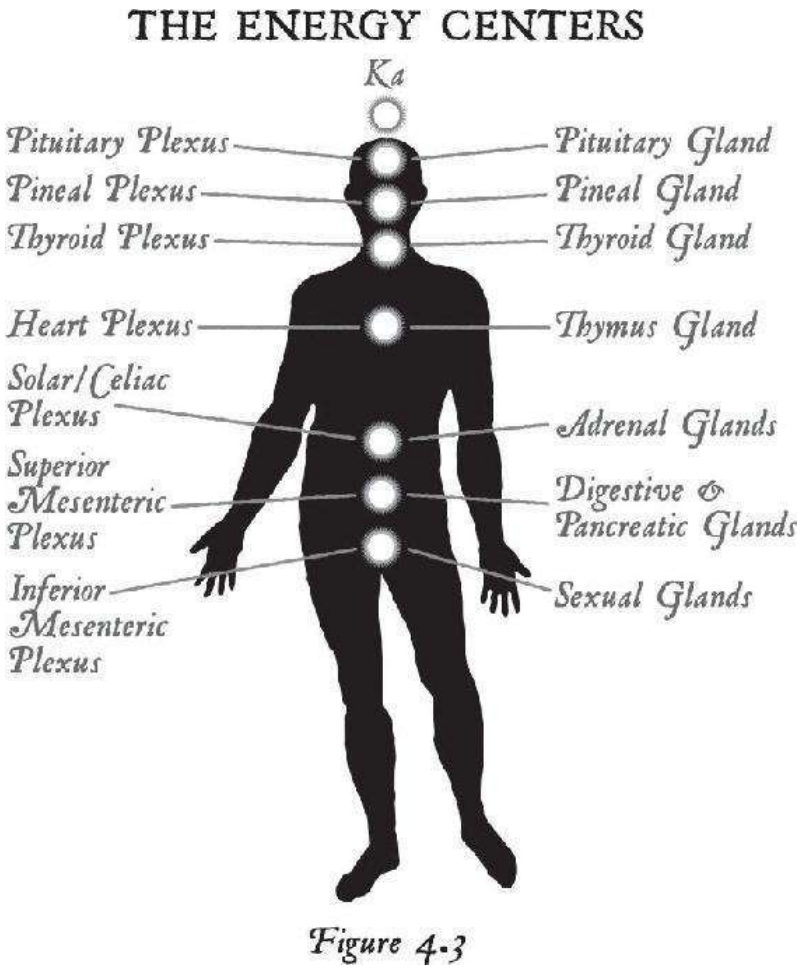


Figure 4-3

Vücudunuzun her enerji merkezinin kendi biyolojik yapısı vardır. Kendi bezleri, hormonları, kimyasalları ve bireysel mini beyinleri (bir nöron ağı) ve dolayısıyla kendi zihinleri vardır.

İkinci bölümde öğrendiğiniz gibi, bilinç nörolojik dokuyu harekete geçirdiğinde zihni yaratır. Zihin, hareket halindeki beyindir, bu yüzden bu enerji merkezlerinin her birinin bir nöron ağı varsa, o zaman her birinin kendi zihni vardır - daha doğrusu, her merkezin kendine ait bir zihni vardır. Zihni harekete geçiren şey, bir yönlendirme ve niyet, bilinçli bir niyet ile enerjidir. Bu merkezlerin her biri aktive olduğunda, sırayla hormonları, dokuları, kimyasalları ve hücresel fonksiyonları aktive eder ve enerji yayar.

Örneğin, ilk merkeziniz (üreme bezlerinizin yeri) enerji ile aktive edildiğinde, zihninin çok özel bir gündemi ve niyeti vardır. Bilinçli bir varlık olarak bir düşünceniz veya bir fanteziniz olduğunda – bu arada, bu bilinç, nörolojik doku üzerinde hareket ediyor – bildiğiniz bir sonraki şey, bedeniniz fizyolojik olarak değişiyor ve dolayısıyla enerjiniz de değişiyor. Vücudunuz bunlara karşılık gelen kimyasalları ve hormonları salgılar.

Sizi cinsel ilişkiye duygusal olarak hazırlayan bezler. Artık o merkezde daha fazla enerjiniz var ve o bilinçli bir mesaj taşıyan kendi özel frekansını salıyor.

Bilinçli niyeti taşıyan bu enerji, o üreme merkezini aktive ediyor ve beyindeki zihin, vücuttaki zihni kendi bireysel sinir ağı düzeyinde etkiliyor. Bu mini beyin aracılığıyla vücudun belirli bir bölgesinde yer alan bu zihin, otonom sinir sistemi aracılığıyla bilinçaltı düzeyde çalışır. Bilinçli kontrolünüz dışında. O enerji merkezindeki mini beyin, vücudun duygusal durumunu ve fizyolojisini değiştirmek için uygun kimyasalları işaret eden ilgili hormonları harekete geçiren ilgili bezleri harekete geçirdiğinden, vücudun şimdi zihni takip ettiğini söyleyebiliriz. Ve sonra o merkezden belirli bir direktif taşıyan çok net bir enerji yayıyorsunuz. Hepimiz çok cinsel bir insandan bu tür bir enerji hissettik.

İkinci merkezin de kendi aklı vardır. Ve onun mini beynini ve dolayısıyla zihnini harekete geçirdiğimizde, bağırsaklarımıza güveniriz - ve bu merkezde az önce ilk enerji merkezinde gördüğümüz gibi aynı olaylar dizisi gerçekleşir, ancak buna karşılık gelen farklı sinir devreleri, hormonlar, kimyasallar, duygular, enerji, ve bilgi. Aslında, bu alan adlandırıldı*ikinci beyin* buradaki yüz milyonlarca nöron ve nöral bağlantı nedeniyle (omurilikte veya periferik sinir sisteminde var olandan daha fazlası). Aslında, vücudunuzdaki iyi hissetme hormonu serotoninin yüzde 95'i beyninizde değil, bağırsaklarınızda bulunur.[3]Yani içgüdülerimize güvenmek, kelimenin tam anlamıyla içgüdülerimize güvenmek demektir. Sanki vücudumuz ve bu merkezin beyni, analitik, rasyonel düşünen beynimizi ve zihnimizi geçersiz kılabilir.

Peki ya kalp merkeziniz? Kalbinle öncülük edersen ne olur? İlk iki merkez gibi, göğsün ortasında bulunan bu dördüncü merkezin de kendi frekansı, kendi hormonları, kendi kimyasalları, kendi duyguları, bir enerji ve bilgi alanından alan kendi mini beyni vardır. bu onu çevreleyen. Ve kalbinizle liderlik ettiğinizde, daha ilgili, nazik, ilham verici, özverili, şefkatli, verici, minnettar, güvenen ve sabırlı olma eğilimindesiniz. Bu mini beyin bu bilgiyi aldığında, içinde bulunan organ ve dokulara talimat ve mesajlar gönderir.

vücudun bir parçası ve siz bu özel bilgi merkezinden sevgi dolu enerji yayarsınız.

Şimdi bu enerji merkezlerinin her birine daha detaylı bakalım. Bazı merkezler işlev olarak biraz örtüşecek, ancak çoğu durumda, eğer vücut hakkında biraz bilginiz varsa, bunlar oldukça açıklayıcıdır. inceleyebilirsiniz Şekil 4.3gerekirse tekrar.

Enerji Merkezlerini Daha İyi Tanımak

bu*ilk enerji merkezi*perine, pelvik tabanınız, vajinanıza veya penisinize bağlı bezler, erkekseniz prostatınız, mesaneniz, alt bağırsağınız ve anüsünüz dahil olmak üzere cinsel organlarınızın bölgesini yönetir. Bu enerji merkezi üreme ve üreme, eliminasyon, cinsellik ve cinsel kimlik ile ilgilidir. Kadınlarda östrojen ve progesteron, erkeklerde testosteron hormonları bu merkezle ilişkilidir. Bu enerji merkezi aynı zamanda alt mezenterik sinir pleksusuyla da ilişkilidir.

Bu ilk merkezde muazzam miktarda yaratıcı enerji mevcuttur. Hayatı oluşturmak ve bir bebek yaratmak için kullandığınız enerji miktarını düşünün. Bu merkez dengede olduğunda, yaratıcı enerjiniz kolayca akar ve aynı zamanda cinsel kimliğinize de temellenirsiniz.

bu*ikinci enerji merkezi*göbeğinizin arkasında ve biraz altında. Yumurtalıkları, uterusu, kolonu, pankreası ve beli yönetir. Kan şekeri seviyenizi dengeleyen enzimler ve hormonların yanı sıra sindirim enzimleri ve meyve suları da dahil olmak üzere, gıdaların tüketim, sindirim, eliminasyon ve enerjiye parçalanması ile ilgilidir. Bu merkez aynı zamanda superior mezenterik sinir pleksusuna da bağlıdır.

Bu enerji merkezi aynı zamanda sosyal ağlar ve yapılar, ilişkiler, destek sistemleri, aile, kültürler ve kişilerarası ilişkilerle de ilgilidir. Onu tutunmanın ya da bırakmanın, tüketmenin ya da ortadan kaldırmanın merkezi olarak düşünün. Bu merkez dengede olduğunda hem çevrenizde hem de dünyada kendinizi güvende ve güvende hissedersiniz.

bu*üçüncü enerji merkezi*bağırsağınızın çukurunda bulunur. Mide, ince bağırsak, dalak, karaciğer, safra kesesi, adrenal bezler ve böbrekleri yönetir. İlişkili hormonlar arasında adrenalin ve kortizol, böbrek hormonları ve renin ve anjiyotensin gibi kimyasallar, eritropoietin ve tüm karaciğer enzimleri ile pepsin gibi mide enzimleri bulunur.

tripsin, kimotripsin ve hidroklorik asit. Bu enerji merkezi aynı zamanda çölyak pleksus olarak da adlandırılan solar pleksusla da ilişkilidir.

Bu merkez irademiz, gücümüz, öz-önemimiz, kontrolümüz, dürtümüz, saldırganlığımız ve egemenliğimiz ile ilişkilidir. Rekabetçi eylemin ve kişisel gücün, öz saygının ve yönlendirilmiş niyetin merkezidir. Üçüncü merkez dengede olduğunda, çevrenizi ve yaşamınızdaki koşulları aşmak için iradenizi ve dürtünüzü kullanırsınız. İkinci merkezden farklı olarak, bu merkez, çevrenizin güvenli olmadığını veya tahmin edilemez olduğunu algıladığınızda doğal olarak aktif hale gelir, bu nedenle kabilenizi ve kendinizi korumalı ve kollamalısınız. Üçüncü merkez de bir şey istediğinizde ve onu elde etmek için vücudunuzu kullanmanız gerektiğinde aktiftir.

bu*dördüncü enerji merkezi*göğüs kemiğinizin arkasındaki boşlukta bulunur. Kalbi, akciğerleri ve timus bezini ("gençlik çeşmesi" olarak bilinen vücudun ana bağışıklık bezi) yönetir. Bu merkezle ilişkili hormonlar arasında büyüme hormonu ve oksitosinin yanı sıra timus bezi (vücudun büyümesinden, onarımından ve yenilenmesinden sorumlu) aracılığıyla bağışıklık sisteminin sağlığını uyaran 1400 farklı kimyasaldan oluşan bir şelale bulunur. bu
Bu merkezin yönettiği sinir pleksusu, kalp pleksusudur.[4]

İlk üç merkez tamamen hayatta kalma ile ilgilidir ve hayvan doğamızı veya insanlığımızı yansıtır. Ama bu dördüncü enerji merkezinde, ben olmaktan hareket ediyoruz.*işte*kendi olmak*az*. Bu merkez, sevgi ve şefkat, besleme, şefkat, şükran, minnettarlık, takdir, nezaket, ilham, özveri, bütünlük ve güven duygularıyla ilişkilidir. Tanrısallığımızın ortaya çıktığı yer burasıdır; ruhun oturduğu yerdir. Dördüncü merkez dengede olduğunda, başkalarını önemsiyoruz ve toplumun en büyük iyiliği için işbirliği içinde çalışmak istiyoruz. Yaşam için gerçek bir sevgi hissediyoruz. Kendimizi bütün hissediyoruz ve kim olduğumuzdan memnunuz.

bu*beşinci enerji merkezi*boğazınızın ortasında bulunur. Tiroid, paratiroid, tükürük bezleri ve boyun dokularını yönetir. Bu merkezle ilişkili hormonlar arasında tiroid hormonları T3 ve T4 (tiroksin), vücudun metabolizmasını yöneten paratiroid kimyasalları ve dolaşımdaki kalsiyum seviyeleri bulunur. Bu merkezin yönettiği sinir pleksus tiroid pleksusudur.

Bu merkez, dördüncü merkezde hissettiğiniz sevgiyi ifade etmenin yanı sıra gerçeğinizi söylemek ve dil ve ses yoluyla realitenizi kişisel olarak güçlendirmekle ilişkilidir. Beşinci merkez dengelendiğinde, sevginizi ifade etmeyi içeren mevcut gerçeğinizi dile getirirsiniz. öyle hissediyorsun

Kendinizden ve hayattan memnun olduğunuz için düşüncelerinizi ve duygularınızı paylaşmanız yeterli.

bu*altıncı enerji merkezi*boğazınızın arkası ile başınızın arkası arasındaki boşlukta bulunur (eğer bu hayal etmek için çok karmaşıksa, onu beyninizin merkezinin hafifçe başınızın arkasına doğru olduğunu düşünün). Kutsal bir bez olan epifiz bezini yönetir. Bazı insanlar epifizi üçüncü göz olarak adlandırıyor ama ben buna ilk göz diyorum. Daha yüksek boyutlara açılan kapıyla ve perdenin ötesini görebilmeniz veya gerçeği doğrusal olmayan bir şekilde görebilmeniz için algınızı değiştirmeyle ilişkilidir.

Bu merkez açıldığında, beş duyunun ötesindeki daha yüksek frekansları ayarlamak için kullanabileceğiniz bir radyo anteni gibidir. İçinizdeki simyacının uyandığı yer burasıdır. Kitabın ilerleyen kısımlarında epifiz bezine tam bir bölüm ayırıyorum, ancak şimdilik, epifiz bezinin, uykuda uyanıklık hissinin sirkadiyen ritimlerinden sorumlu olan serotonin ve melatonin gibi hormonları (ve diğer bazı harika metabolitleri) salgıladığını bilin. gündüz görünür ışığa tepki ve geceleri karanlıkta kalmaya tepki olarak uykulu. Aslında epifiz bezi, görünür ışığın yanı sıra tüm elektromanyetik frekanslara duyarlıdır ve gerçeğe bakışınızı değiştiren melatoninin karşılık gelen kimyasal türevlerini üretebilir. Bu bez dengede olduğunda beyniniz net bir şekilde çalışır. sen berraksın,

bu*yedinci enerji merkezi*başınızın merkezinde bulunur ve hipofiz bezini içerir. Bu bez, beyninizin bu merkezinden epifiz bezinize, tiroid bezinize, timus bezinize, böbreküstü bezlerinize, pankreas bezinize ve tüm yol boyunca aşağı doğru bir çağlayanda uyum sağladığı ve yönettiği için ana bez olarak adlandırılmıştır. cinsel bezleriniz. Bu, tanrısallığın en büyük ifadesini deneyimlediğiniz vücudun merkezidir. Burası ilahiliğinizin, en yüksek bilinç seviyenizin ortaya çıktığı yerdir. Bu bez dengede olduğunda, her şeyle uyum içindesinizdir.

bu*sekizinci enerji merkezi*başın yaklaşık 16 inç (40 santimetre) üzerinde bulunur, bu nedenle fiziksel bedenin bir alanıyla ilişkili olmayan tek enerji merkezidir. Mısırlılar buna*Ka*. Evrenle, evrenle, bütünle olan bağlantınızı temsil eder. Bu merkez aktive olduğunda, almaya değer hissedersiniz - ve bu sizi içgörülere, aydınlanmalara, derin anlayışlara ve fiziksel bedeninize ve beyninize gelen frekans ve bilginin yaratıcı indirmelerine açar.

sinir sisteminizde saklanan anılardan değil, evrenden, evrenden, birleşik alandan ya da bireysel benliğimizden daha büyük olan bu güce ne ad verirseniz verin. Kuantum alanının verilerine ve hafızasına bu merkez aracılığıyla erişiyoruz.

Enerjimizi Geliştirmek

Şimdi bu enerji merkezlerinin her birini ayrıntılı olarak tanımladığıma göre, nasıl çalıştıklarına daha dinamik bir göz atalım. Elbette bedenlerimiz, ana hatlarıyla belirttiğim gibi, merkezlerin her birinde enerji kullanmak üzere tasarlanmıştır. Ama enerjimizle hayatta kalmaktan daha fazlasını yaptığımızda ne olur? Tüm enerjimizi dışarıya salıvermek (üremek, yiyecekleri sindirmek, tehlikeden kaçmak vb. için) yerine, bu enerjinin bir kısmını sürekli olarak bir merkezden diğerine yukarı doğru evrimleştirmeye başladığımızda, frekansı arttıkça ne olur? yükselir mi?

İşte böyle görünecek: Yaratıcı enerjimizi ilk merkezden kanalize ederek başlıyoruz. Yaratmak için yeterince güvende ve güvende hissettiğimizde, bu yaratıcı enerji gelişir, yükselir ve ikinci merkeze akar. Çevremizdeki bazı sınırlamalara hakim olmamız veya bazı koşulların üstesinden gelmemiz gerektiğinde, yaratıcı enerjiyi iyi bir şekilde kullanabiliriz ve o zaman üçüncü merkeze, irademizin ve gücümüzün koltuğuna akacaktır.

Büyümemiz ve üstesinden gelmemiz için bize meydan okuyan hayatımızdaki sıkıntıları başarılı bir şekilde aştığımızda, daha bütün, daha özgür ve daha memnun hissetme fırsatına sahip oluruz ve o zaman kendimiz ve diğerleri için gerçek sevgiyi hissedebiliriz. enerji akar ve dördüncü merkezi aktive eder. Bu olduğunda, şimdiki gerçeğimizi - öğrendiklerimizi veya hissettiğimiz sevgiyi veya bütünlüğü - ifade etmek isteriz ve bu da enerjinin hareket etmesine ve beşinci merkezimizi açmasına izin verir. Bundan sonra, enerjinin evrimi altıncı merkezi aktive ettiğinde, beynin uykudaki alanları açılır, böylece illüzyon perdesi kalkar ve daha önce gördüğümüzden daha geniş bir realite spektrumu algılarız. Daha sonra aydınlanmış hissetmeye başlarız, beden daha çok uyum ve dengeye geçer, ve dış çevremiz de (bizi çevreleyen doğal dünya dahil) yedinci merkezi aktive ederek enerji yükseldikçe daha fazla uyum ve dengeye geçer. Bu aydınlanmış enerjiyi hissettiğimizde, gerçekten değerli hissetmeye başlarız ve enerji nihayet, çabalarımızın meyvelerini aldığımız sekizinci merkezi aktive etmek için yükselebilir - vizyonlar, rüyalar, içgörüler, tezahürler ve biliş

hatıralar olarak zihnimizin ve bedenimizin herhangi bir yerinden değil, içimizdeki ve etrafımızdaki daha büyük bir güçten gelir. Birinci merkezimizden sekizinci merkezimize evrimleşen bu sürekli enerji akışı, aşağıdaki şekilde gösterilmektedir:Şekil 4.4A.

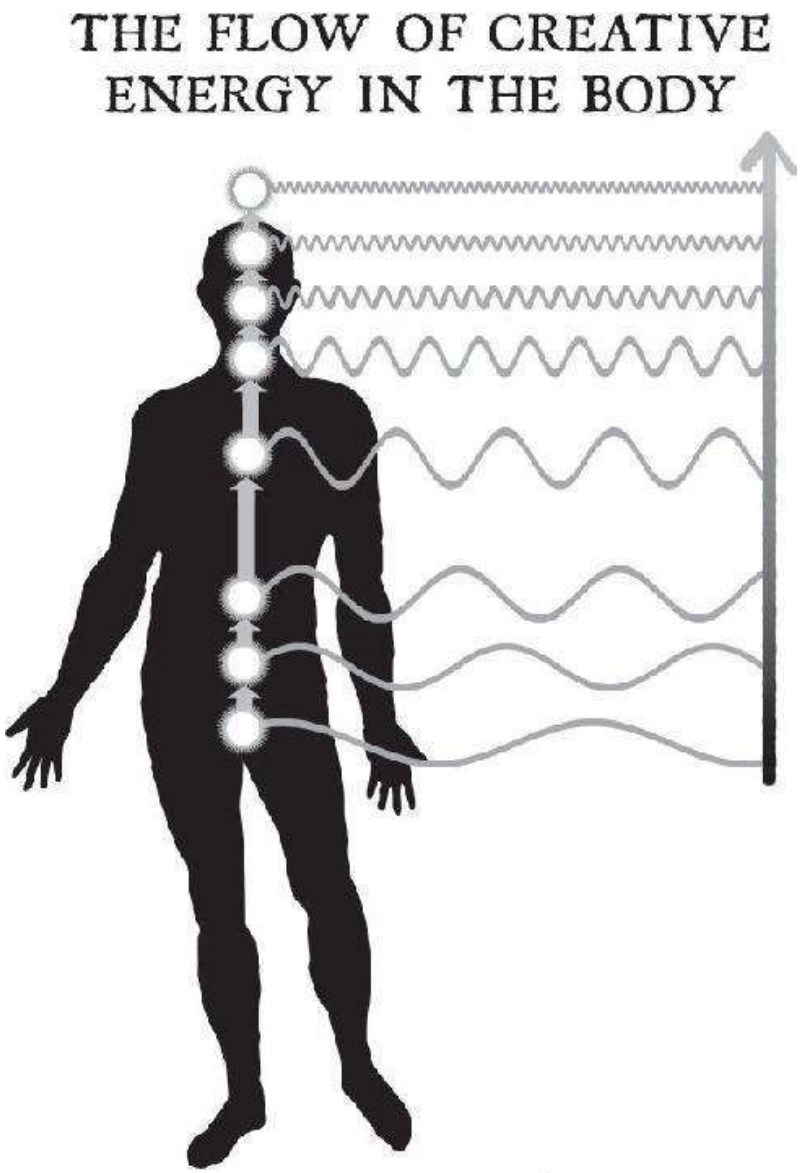


Figure 4.4A

Yaratıcı enerjimizi geliştirdikçe, ilk merkezden beyne ve ötesine kadar kanalize edilebilir. Her enerji merkezinin kendi bireysel niyetini taşıyan kendi bireysel frekansı vardır.

Bu, enerji tutarlı bir şekilde aktığında gerçekleşen kişisel evrim türüdür - ideal. Bununla birlikte, çoğu zaman olan şey, hayatımızın olayları ve onlara tepki verme şeklimiz, enerjimizin yükselmesine neden olur.

Biraz önce özetlediğim bu muhteşem örüntüde akmasın diye sıkıştı. Vücudunuzdaki enerjinin sıkıştığı yerler, uğraştığınız sorunlarla ilişkili enerji merkezleridir.Şekil 4.4Benerji sıkıştığında ve daha yüksek merkezlere akamadığında neler olduğunu tasvir eder.

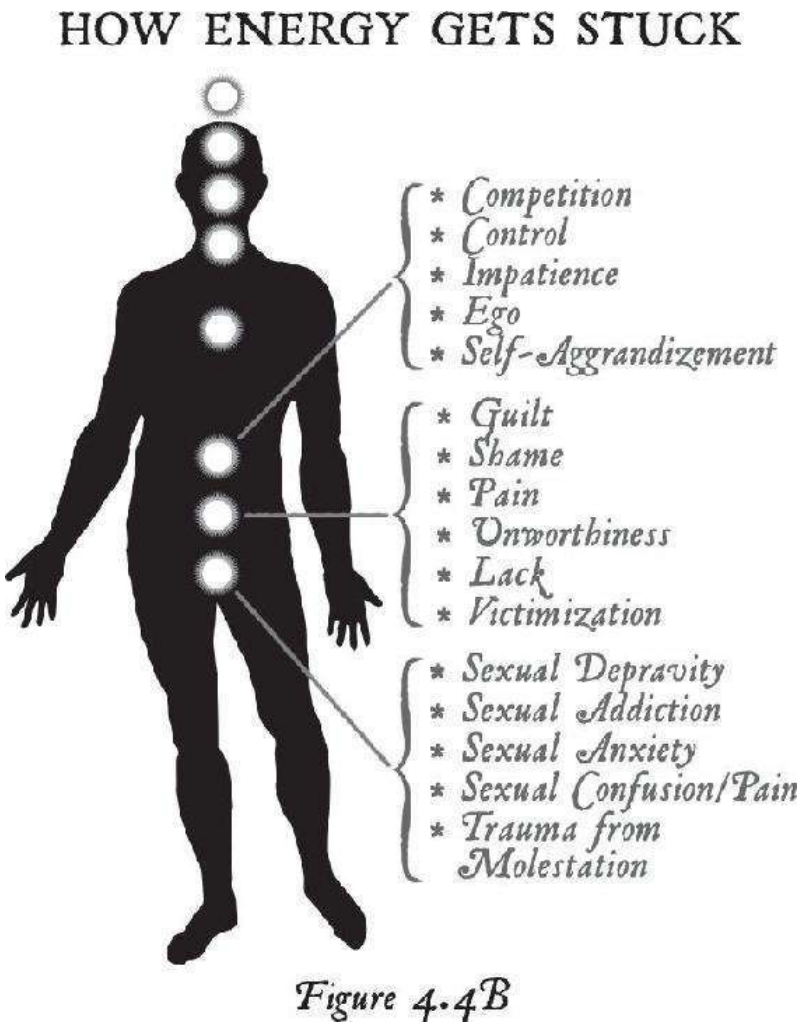


Figure 4.4B

Enerji vücudumuzda sıkışıp kaldığında daha yüksek merkezlere akamaz. Duygular olduğundan enerji, bu duygular farklı merkezlerde sıkışıp kalır ve gelişemeyiz.

Örneğin, bir kişi cinsel istismara uğramışsa veya çocukluğundan beri seksin kötü olduğunu düşünmeye şartlanmışsa, enerjisi ilk merkezde, cinsellikle ilgili merkezde sıkışıp kalabilir ve yaratıcılığa erişimde sorunlar yaşayabilir. Öte yandan, bir kişi yaratıcı enerjisine erişebiliyorsa, ancak yaratıcılığını dünyada kullanacak kadar güvende hissetmiyorsa (bunun yerine sosyal ve

kişilerarası ilişkiler) veya başka bir kişi tarafından travmatize edilmiş veya ihanete uğramışlarsa, bu enerjiyi ikinci merkezlerinde tutabilirler. Böyle bir kişinin aşırı miktarda suçluluk, utanç, acı, düşük özgüven veya korku hissetmesi muhtemeldir. Şimdi, bir kişi enerjisini üçüncü merkeze akıtabiliyorsa ama ego sorunları varsa ve kendini önemli, bencil, kontrolcü, otoriter, öfkeli, aşırı rekabetçi ve acı hissediyorsa, o zaman enerjileri üçüncü merkezinde sıkışıp kalır. ve kontrol sorunları veya motivasyon sorunları olabilir. Kişi kalbini açıp sevgi ve güveni hissedemiyorsa ya da sevgiyi ifade etmekten ya da gerçekten hissettiklerini yapmaktan korkuyorsa, enerji de sırasıyla dördüncü ve beşinci merkezlerde donabilir.

Enerji herhangi bir enerji merkezinde sıkışabilirken, bu ilk üç merkez en sık takılma eğiliminde olan yerlerdir. Ve takılıp kaldığında, daha önce anlatılan, yaşama aşık olduğumuz ve geri vermek istediğimiz yüksek enerji merkezlerini açan kesintisiz akımda gelişemez ve akamaz. Bu devrenin tasarlandığı şekilde akmasını sağlamak, Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunu yapmanın tüm amacıdır - bu merkezlerin her birini kutsarız, böylece enerji akışını tekrar yakalayabiliriz.

Enerji Alanımızdan Çizim

Daha önce tartıştığımız gibi, bedenlerimiz her zaman bilinçli bir niyet veya direktif taşıyan görünmez elektromanyetik enerji alanlarıyla çevrilidir. Vücudun yedi enerji merkezinin her birini aktive ettiğimizde, bu merkezlerden enerji ifade ettiğimizi söyleyebiliriz. Basitçe söylemek gerekirse, biz bilinçli varlıklar olarak her bir merkezde belirli bir enerjiyi aktive ettiğimizde, ilgili nörolojik pleksusları, her merkezde uygun bezleri, dokuları, hormonları ve kimyasalları aktive eden bir zihin seviyesi üretmek için uyarırız. Her benzersiz merkez açıldığında, vücut ondan belirli bilgi veya niyet taşıyan enerji yayar.

Bununla birlikte, hayatta kalmaya devam edersek ve hayatımızı ilk üç merkezden yaşayarak aşırı cinsel, aşırı tüketen veya aşırı stresli olursak, bedeni çevreleyen bu görünmez enerji taşıyan bilgi alanından çekmeye devam ederiz ve sürekli olarak onu döndürürüz. kimyaya girer. Bu işlemin zamanla tekrarı, vücudun etrafındaki alanın küçülmesine neden olur. (GörmekŞekil 4.5.) Sonuç olarak, ışığımızı azaltırız ve bu merkezlerden geçerek bilinçli bir niyet taşıyan hiçbir enerji yoktur.

her birinde ilişkili zihni yaratın. Esasen, bir kaynak olarak kendi enerji alanımızı kullandık. Her merkezde sınırlı miktarda enerjisi olan bu sınırlı zihin seviyesi, vücudun çevresindeki hücrelere, dokulara, organlara ve sistemlere sınırlı bir sinyal gönderecektir. Sonuç, zayıflamış bir sinyal ve vücuda hayati bilgileri taşıyan daha düşük bir enerji frekansı üretebilir. Bu nedenle sinyallerin frekansının düşmesi hastalık yaratır. Enerji düzeyinden, tüm hastalıkların bir frekans düşüşü ve tutarsız bir mesaj olduğunu söyleyebiliriz.

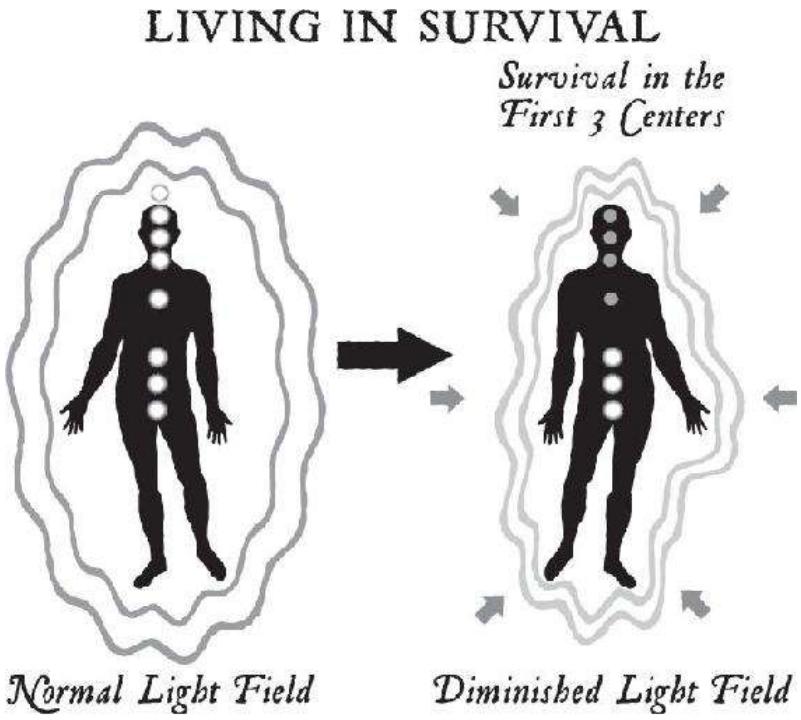


Figure 4.5

İlk üç merkez enerji tüketicileridir. Bu ilk üç merkezi aşırı kullandığımızda, sürekli olarak görünmez enerji alanından çeker ve onu kimyaya dönüştürürüz. Vücudumuzun etrafındaki alan küçülmeye başlar.

Vücudun alt üç enerji merkezinin hayatta kalmakla ilgilendiğini, dolayısıyla bencil doğamızı temsil ettiklerini nasıl söylediğimi hatırlıyor musunuz? Güç, saldırganlık, güç veya rekabeti kullanmakla ilgilidirler, böylece çevremizdeki koşullarda, kendimizi beslemek için yiyecek tüketecek kadar uzun süre hayatta kalabiliriz ve daha sonra türlerimizi çoğaltıp devam ettirebiliriz (üstteki beş merkezin aksine, bizim durumumuzu temsil eder). özverili doğa ve daha özgecil düşünce ve duygularla ilgilidir). Doğa bunları daha düşük yaptı

üç merkez çok zevkli, bu yüzden onlarla ve temsil ettikleriyle ilgili eylemleri yapmaya devam ediyoruz. Seks yapmak (birinci merkez) ve yemek yemek (ikinci merkez), diğerleriyle bağlantı kurmak ve iletişim kurmak (yine ikinci merkez) kadar zevklidir. Kişisel güç (üçüncü merkez), engelleri aşma, istediğimizi elde etme, başkalarıyla rekabet etme ve kazanma, belirli bir ortamda hayatta kalma ve kendimizi bedenlerimizi hareket ettirmeye zorlama başarısı da dahil olmak üzere sarhoş edici olabilir.

O halde, bazı insanların neden ilk üç merkezinden birini veya daha fazlasını aşırı kullanma eğiliminde olduklarını ve bunu yaparken de bedeni çevreleyen yaşamsal enerji ve bilgi alanının daha fazlasını tükettiklerini görebilirsiniz. Örneğin, aşırı cinsel bir kişi, ilk merkezini çevreleyen enerji alanından ekstra enerji çeker. Kendini mağdur hisseden, geçmişin duygularına tutunan ve sürekli acı çeken utanç veya suçluluk içinde kapana kısılmış bir kişi, ikinci merkezini çevreleyen enerji alanından fazla enerji tüketiyor ve bu merkezdeki enerjiye tutunuyor. Aşırı kontrollü veya stresli bir kişi, üçüncü merkezini çevreleyen alandan ek enerji çeker. Bilincimiz gelişmediğinde, enerjimiz de gelişmez.

Atomaltı Seviye

Bütün bunlar atom altı veya kuantum seviyesinde başlar - hadi bunun nasıl olduğunu tartışalım. Şuna baksanaŞekil 4.6. Her biri kendi çekirdeği olan iki atomu alıp bir molekül oluşturmak üzere bir araya getirirseniz, bağ kurdukları iki dairenin örtüşmesi, ışık ve bilgi paylaştıkları yerdir. Ve bilgi paylaştıklarından, belirli bir frekansa sahip benzer bir enerjiyi paylaşıyorlar. Bu iki atomu bir molekül olarak bir arada tutan şey görünmez bir enerji alanıdır. Bu atomlar bir molekül oluşturmak için birleştiklerinde ve bilgi alışverişinde bulunduklarında, farklı bir yoğunluk, farklı bir kaynama noktası ve farklı bir atom ağırlığı gibi farklı fiziksel özelliklere ve karakteristiklere sahip olacaklar - birkaçını saymak gerekirse - yan yana oturduklarından farklı. yan, ayrılmış. Molekülün kendine özgü özelliklerini vermenin yanı sıra onu formda ve yapıda - maddede - tutan şeyin, maddeyi çevreleyen görünmez enerji alanı olduğuna dikkat etmek önemlidir. Moleküller bilgi ve enerji paylaşmadan bağ kuramazlardı.

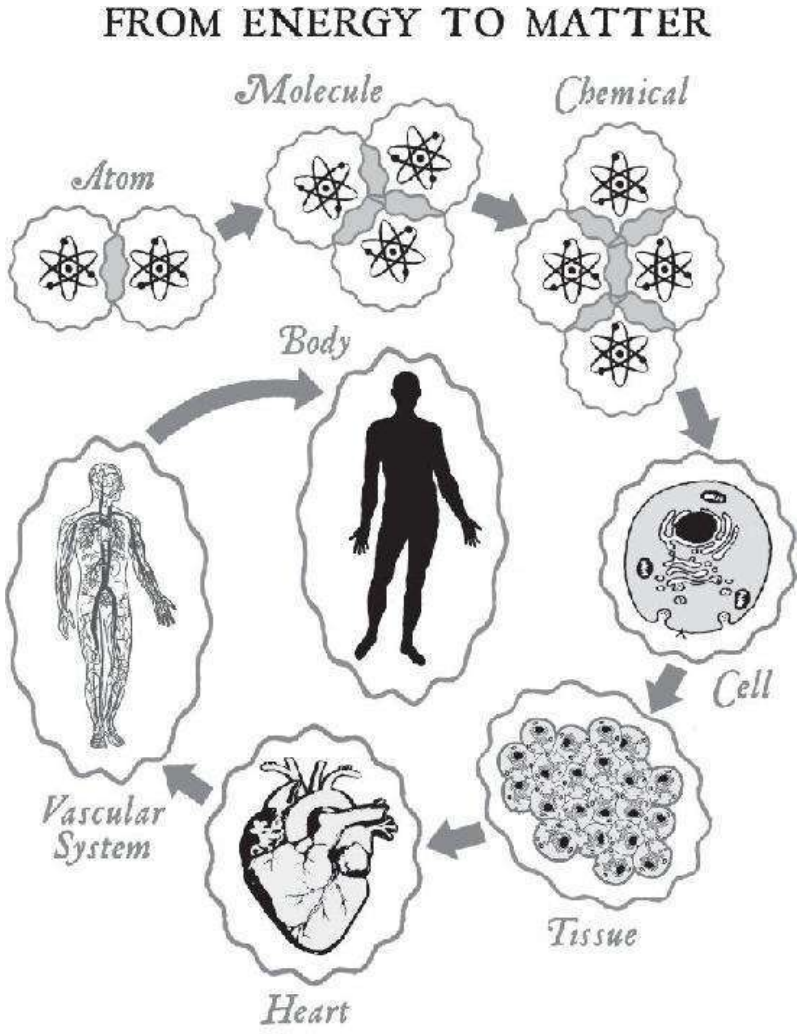


Figure 4.6

Atomlar birbirine bağlanıp enerji ve bilgiyi paylaştıkça moleküller oluştururlar. Molekülün bir Onu çevreleyen görünmez ışık alanı, onu bir arada tutacak fiziksel özellikleri veren enerji ve bilgiden oluşur. Bu moleküle daha fazla atom katıldıkça, daha karmaşık hale gelir ve onu çevreleyen görünmez bir ışık alanıyla birlikte, ona enerji ve bilgi veren bir kimyasal oluşturur. bir arada tutmak için fiziksel özellikler.

Kimyasala daha fazla atom katıldıkça, daha karmaşık hale gelir ve bir hücre oluşturabilir. Hücre, kendine özgü görünmez enerji ve bilgi alanıyla çevrilidir ve ona çalışması için talimatlar verir. Bir araya gelen bir grup hücre, sırayla, hücrelerin uyum içinde çalışmasına izin veren bir enerji ve bilgi alanına sahip bir doku haline gelir. Dokular birleşerek organ olur, organın sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlayan bir enerji ve bilgi alanı ile.

Organlar, bir bütün olarak işlev görmesi için fiziksel özellikleri sağlayan, etrafını saran belirli bir görünmez ışık alanıyla bir sistem olmak üzere bir araya gelirler. Son olarak, sistemler bir vücut oluşturmak için bir araya gelir. Bedeni çevreleyen ışık alanı, ona sağladığı enerjiyi ve bilgiyi tutar. onu bir arada tutan ve ona yaşam talimatları veren fiziksel özellikler.

Bir atom daha eklerseniz, yine farklı fiziksel özelliklere ve özelliklere ve farklı bir atomik yapıya sahip başka bir farklı molekül oluşturursunuz. Ve gitgide daha fazla atom eklemeye devam ederseniz, bir kimyasal oluşturursunuz ve o kimyasalın çevresinde onu fiziksel biçimde bir arada tutan, o kimyasala hayat veren görünmez bir enerji alanı vardır. Bu atomik kuvvetler gerçek ve ölçülebilir.

Yeterince kimyasal alır ve onları bir araya getirirseniz, sonunda bir hücre oluşturacaksınız ve hücrenin de onu çevreleyen ve hücreye hayat veren görünmez bir enerji alanı vardır. Hücre aslında farklı ışık frekanslarını besliyor. Hücreye yaptıklarını yapmasını söyleyen moleküller ve pozitif veya negatif yükler değildir. Kuantum bilgi biyolojisi adı verilen yeni biyoloji alanına göre, daha önce tartıştığımız biyofotonlar ve bunların hücrenin yaydığı ve aldığı ışık ve frekans kalıpları talimatları verir. Hücre ne kadar sağlıklı olursa, yaydığı biyofotonlar o kadar tutarlı olur. Şimdiye kadar öğrendiklerinizden hatırlarsanız, tutarlılık, frekansın düzenli bir ifadesidir.

bu da kuantum seviyesinde gerçekleştiği anlamına gelir.[5]

Devam etmek için, bir grup hücreyi bir araya getirirseniz, bir doku oluşturursunuz ve o dokunun, tüm bu bireysel hücrelerin bir topluluk olarak uyum içinde birlikte çalışmasına neden olan, tutarlı frekans ve enerjiyi birleştiren görünmez bir alanı vardır. Eğer o dokuyu alır ve daha özel bir fonksiyon haline getirirseniz, bir organ oluşturursunuz ve bir organın da görünmez bir elektromanyetik enerji alanı vardır. O organ kelimenin tam anlamıyla bu görünmez enerji alanından bilgi alır. Aslında organın hafızası aslında sahada mevcuttur.

Bunun nakil hastalarını etkileme şekli büyüleyici. Muhtemelen en ünlü örnek, adlı bir kitap yazan Claire Sylvia'nın hikayesidir. *Kalbin değişimi* bir kalp ve akciğer aldıktan sonraki deneyimleri hakkında 1988 yılında nakil[6] O sırada tek bildiği, yeni organlarının bir motosiklet kazasında ölen 18 yaşındaki bir erkek donörden geldiğiydi. 47 yaşındaki profesyonel dansçı ve koreograf, nakilden sonra, hiçbiri daha önce hoşlanmadığı tavuk nugget, patates kızartması, bira, yeşil biber ve Snickers barlar için istek geliştirdi. Kişiliği de değişti - daha iddialı, daha kendinden emin oldu. Hatta genç kızı, bir erkeğin yürüyüşünü geliştirmesi konusunda onunla dalga geçti. Ne zaman

Sylvia sonunda bağışçısının ailesinin izini sürdü, nakilden sonra canının çektiği yiyeceklerin gerçekten de genç adamın favorileri olduğunu keşfetti. Bu hayati bilgi, organın ışık alanında saklanıyordu.

Bunu gösteren en dramatik hikaye, 10 yaşındaki bir kızdan kalp nakli aldıktan sonra, canlı bir kalp krizi geçirmeye başlayan 8 yaşındaki bir kız çocuğuyla ilgilidir. öldürülmekle ilgili kabuslar.[7]Bağışçı gerçekten de öldürülmüştü ve fail yakalanmamıştı. Hastanın annesi onu bir psikiyatriste götürmüş ve kızın gerçekte meydana gelen olayları rüyasında gördüğüne ikna olmuştur. Polisle temasa geçen polis, kızın cinayetle ilgili ayrıntılı anlatımını kullanarak, suçun işlendiği yer ve saat, silah, suçlunun fiziksel özellikleri ve katilin giydiği kıyafet gibi bilgileri kullanarak soruşturma başlattı. Katil tespit edildi, tutuklandı ve mahkum edildi.

Yani bu durumlarda, enerji alanındaki bu bilgi *çevreleyen* Nakledilen organ, kişi bir kez nakledildiğinde bireyin enerji alanının ifadesini değiştirdi - farklı ışığı ve farklı bilgileri, nakledilen hastanın önceden var olan alanıyla karıştı. Alıcı bu bilgiyi sahada hafıza olarak alabilir ve bu onların zihnini ve vücudunu etkiler. Spesifik bilgileri tutan enerji maddeyi etkiliyor.

Sonra organları birlikte grupladığınızda, kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler, sindirim, üreme, endokrin, lenfatik, sinir ve bağışıklık sistemleri gibi bir sistem oluşturursunuz. Bu sistemler, kendilerini çevreleyen görünmez enerji ve bilinç alanından bilgi çekerek çalışırlar. Ve tüm sistemleri bir araya getirdiğinizde, etrafını saran görünmez bir elektromanyetik enerji alanına sahip bir beden oluşturursunuz ve bu hayati elektromanyetik ışık alanı gerçekte kim olduğumuzdur.

Şimdi stres hormonlarına dönelim. Daha önce de bahsettiğim gibi, hayatta kalma modundayken ve bu görünmez enerji alanından onu fiziksel bedeninizde kimyaya dönüştürmek için çok fazla çekiyorsanız – aşırı seks yapmış, aşırı yemek yemiş, aşırı stresli veya aynı anda – vücudunuzun etrafındaki bu enerji alanı azalır. Bu, homeostaz, büyüme ve onarım için maddeye uygun talimatları vermek için vücudu çevreleyen yeterli enerji veya ışık olmadığı anlamına gelir. Bu gerçekleştiğinde, bu bireysel merkezler artık enerji almaz, işlemez veya ifade etmez ve gerekli sinyalleri ilişkili organlara göndermek için artık sağlıklı bir nörolojik zihin üretmezler.

vücudun bu merkezlerin innerve ettiği kısımlar. Nörolojik dokuda bilinçli bir niyetle hareket eden veya onu aktive eden enerji zihni yarattığından, enerji merkezleri, hücrelerin, dokuların, organların ve vücudun sistemlerini düzenlemek için zihinlerin ifadesinde azalır, çünkü içlerinde hareket eden hiçbir enerji yoktur. Vücut, ışık ve bilginin uygun tutarlı enerjisi olmadan daha çok bir madde parçası gibi çalışmaya başlar. Beynimiz tutarsız hale geldiği gibi, bu mini beyinler de tutarsız hale gelir.

Ek olarak, beyin stres hormonları nedeniyle tutarsız ve bölümlere ayrıldığında, bu tutarsız beyin daha sonra merkezi sinir sisteminden aşağı doğru çok tutarsız bir mesaj gönderir - radyodaki statik gibi - ilgili nöronların pleksuslarının her birine. vücut ile iletişim. Ve bu mini beyinler tutarsız mesajlar aldığında, vücuttaki bu merkezlerin her biriyle ilgili olan organlar, dokular ve hücreler aracılığıyla tutarsız bir mesaj gönderirler. Bu da vücuttaki farklı organ ve dokulara ve hücrelere giden hormonal ifadeyi ve sinir iletkenliğini etkiler ve bu tutarsızlık hastalık veya dengesizlik yaratmaya başlar. Sonuç olarak, bu bireysel beyinler tutarsız hale geldiğinde, vücudun her bir karşılık gelen alanı tutarsız hale gelir. Ve iyi çalışmadıklarında,

Artan Enerji

Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunda, dikkatinizi bu merkezlerin her birinde nasıl dinlendireceğinizi ve çevrelerindeki boşluğun farkına varmayı öğrendiğinizde, bu küçük beyinlerin her birinde tutarlılık yaratırsınız. kulaklarının arasında koca bir beyin. Ve dikkatinizi perine bölgenize (birinci merkez için) veya göbek deliğinizin arkasındaki boşluğa (ikinci merkez için) veya bağırsağınızın çukuruna (üçüncü merkez için) vererek parçacığı (maddeyi) kabul ettiğinizde.) veya göğsünüzün ortasında (dördüncü merkez için) vb., dikkatinizi o merkeze sabitlersiniz. Ve dikkatinizi nereye verirseniz, enerjinizi oraya verirsiniz.

Ardından, dikkatinizi konuya odaklamaya ya da odağınızı ona açmaya geçeceksiniz. - boşluk*etrafında*bu merkezlerin her biri—o merkezin ötesindeki enerjiye uyum sağlamak. Ve bunu yaparken, sevgi, şükran veya sevinç gibi yüksek bir duygu durumuna geçmeniz hayati derecede önemlidir. Önceki bölümlerden bildiğiniz gibi, bu önemlidir çünkü yüksek duygu enerjidir,

ve yüksek bir duygu durumundan bu açık odağı ne kadar uzun süre tutabilirseniz, bedeninizdeki o merkezin etrafında çok yüksek frekanslı çok uyumlu bir alan o kadar fazla inşa edeceksiniz.

Bu tutarlı alanı bir merkezin etrafında inşa ettiğinizde, o merkez, doğru talimatların çekildiği tutarlı bir enerjiye sahip olur. Vücudun organlarını ve sistemlerini oluşturan dokuları oluşturan hücreleri oluşturan atomlar, moleküller ve kimyasallar, yeni bir ışık ve bilgi alanından ve daha bilinçli bir mesaj taşıyan daha tutarlı bir enerjiden çekilecek, yeni bilgiler verecek. vücudun her merkezine talimatlar. Vücut daha sonra yeni bir zihne yanıt vermeye başlayacaktır. Teslim olurken ve şimdiki ana girerken ve dikkatinizi verdiğiniz yerin enerjinizi yerleştirdiğiniz yer olduğunu anladıkça, yeni bir ışık ve bilgi alanı inşa edebilir ve sinyalin frekansını yükseltebilirsiniz. Ve bu kasıtlı düşünce, o bireysel beyinde yeni bir zihin üretmek için enerjiyi her merkezden yönlendirir. Her merkez yeni bir frekans ve bilgi alanından çekerken, vücut dengeye veya homeostaziye doğru hareket eder. Ve bu yeni durumda, daha fazla enerji ve daha az madde, daha fazla dalga ve daha az parçacık olursunuz. Duygu ne kadar yükselirse, o kadar çok enerji yaratırsınız ve daha dramatik bir değişimle sonuçlanabilir.

Öte yandan, endişe, korku, kaygı, hayal kırıklığı, öfke, güvensizlik ve benzeri hayatta kalma duygularına takılıp kalırsanız, bu enerjiye, bu bilgiye ve bedeninizin etrafındaki bu ışığa sahip değilsiniz. Frekans, ışık ve enerji yavaşlayıp her merkezde daha tutarsız hale geldikçe, bedeniniz hastalanmaya başlayana kadar daha fazla madde ve daha az enerji olursunuz. Bu meditasyonu yapmanın amacı budur: frekansı hızlandırmak, böylece alt dağınık frekansı tekrar tutarlılığa ve düzenliliğe çekmek, maddenin frekansını yükseltmek veya maddeyi yeni, daha tutarlı bir zihne çekmek.

Ama unutma, bunu kaslayamazsın. Bunu öylece isteyemez veya olmasını zorlayamazsınız. Deneyerek, umarak, isteyerek yapamazsınız çünkü bilinçli zihninizle yapamazsınız. Bilinçaltı zihninize girmelisiniz, çünkü işletim sistemi orasıdır - tüm bu merkezleri işleyen ve kontrol eden otonom sinir sistemi.

Beta beyin dalgası modelinizden çıkmak zorundasınız çünkü beta sizi bilinçaltınızdan veya gösteriyi yöneten otonom sinir sisteminizden ayrı olarak bilinçli zihninizde tutar. Ne kadar derine girersen

meditasyon – beta beyin dalgalarından alfa beyin dalgalarına ve hatta teta beyin dalgalarına (daha derin meditasyonun yarı uyanık, yarı uyku hali) – frekansınız ne kadar yavaşsa ve işletim sistemine o kadar fazla erişime sahip olursunuz. Yani Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunda, göreviniz beyin dalgalarınızı yavaşlatmak ve her bir enerji merkezini en büyük iyilik için kutsamak niyetiyle yüksek bir duyguyu birleştirmek - onları hayata sevmek - ve sonra teslim olmak ve otonom sinirinize izin vermektir. sistemi devralacak, çünkü bilinçli zihninizden herhangi bir yardım almadan bunu nasıl yapacağını zaten biliyor. Düşünmüyorsun, görselleştirmiyorsun ve analiz etmiyorsun. İlk başta çok daha zor görünebilecek bir şey yapıyorsunuz: Bir bilgi tohumu ekiyorsunuz ve gitmesine izin veriyorsunuz,

Aslında öğrencilerimizin bu meditasyonu hem kendi enerji merkezlerindeki enerjiyi artırmak hem de merkezler arasında dengeyi sağlamak için ne kadar etkili kullanabildiklerini ölçtük. Bunu yapmak için, bir önceki bölümde okuduğunuz gaz deşarjı görselleştirme cihazını, katılımcıların Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunu yapmadan önce ve sonra enerji alanlarının ölçümlerini almak için kullanıyoruz. GDV teknolojisi, bir deneğin parmağının görüntülerini çekmek için özel bir kamera kullanırken, parmak ucuna bir milisaniyeden daha kısa bir süre boyunca zayıf (ve tamamen ağrısız) bir elektrik akımı uygulanır. Vücut, fotonlardan oluşan bir elektron bulutu boşaltarak akıma tepki verir. Boşalma çıplak gözle görülmese de, GDV cihazının kamerası onu yakalayabilir ve dijital bir bilgisayar dosyasına çevirebilir.

4A–4D grafikleri, deneğin enerji merkezlerinin hem meditasyondan önce hem de sonra ne kadar dengeli (veya dengesiz) olduğunu gösterir. Bio-Well yazılımı, her bir enerji merkezinin frekansını tahmin etmek ve bunu normla karşılaştırmak için aynı GDV verilerini kullanır. Dengeli enerji merkezleri mükemmel bir uyum içinde görünürken, dengesiz merkezler merkez dışı bir model oluşturur. Her bir enerji merkezini temsil eden dairenin boyutu, enerjisinin ortalamadan küçük, eşit veya ortalamadan büyük olup olmadığını ve ne kadar olduğunu gösterir. Grafik 4'teki her örneğin sol tarafı, deneğin atölyemize başlamadan önce alınan enerji merkezlerinin ölçümlerini, sağ tarafı ise birkaç gün sonra alınan ölçümleri göstermektedir.

Şimdi Grafik 5A–5D'ye bakın. Bu şeklin sol tarafı, biz etkinliğe başlamadan önce her öğrencinin tüm vücudunun etrafındaki enerji alanının ölçümünü gösterirken, sağ tarafı daha sonra tüm vücudun etrafındaki alanın ölçümünü gösterir.

Ayrıca bu meditasyonun (ve bu kitaptaki diğer meditasyonların herhangi birinin) tüm vücudu çevreleyen enerji alanını nasıl geliştirdiğini ölçmek için GDV cihazını kullandık. Kısa bir süre sonra talimatları okuyacağınız gibi, meditasyonun başlangıcında, dikkatinizi yalnızca vücudunuzun çeşitli bölümlerine değil, aynı zamanda vücudunuzun bu bölümlerinin etrafındaki boşluğa da odaklamanızı tekrar tekrar rica ediyorum. meditasyonun sonunda, tüm bedeninizin etrafındaki boşlukta. Öğrendiğiniz gibi, dikkatinizi verdiğiniz yer, enerjinizi yerleştirdiğiniz yerdir, bu nedenle, odağınızı bu alana veriyorsanız, doğal olarak enerjiniz oraya gidecektir. Bunu yaparken dikkatinizi, farkındalığınızı ve enerjinizi bedeninizi çevreleyen ışık ve bilgi alanını inşa etmek ve geliştirmek için kullanıyorsunuz. Bu da düzensizlik ve entropi yerine düzen ve sintropi yaratır. Artık daha tutarlı enerji ve daha az maddesiniz ve yaratmak için yararlanabileceğiniz kendi gelişmiş ışık alanınız ve bilginiz var.

Enerji Merkezlerinin Nimet Meditasyonu

Bu meditasyon, öğrencilerimiz arasında en popüler meditasyonlardan biri haline geldi ve etkileyici sayıda doğaüstü sonuç yarattı. Önceki bölümde yaptığım gibi, meditasyonu kendi başınıza yapmayı seçerseniz, nasıl devam edeceğinizi bilmeniz için size bazı temel talimatlar vereceğim.

Dikkatinizi ilk enerji merkezine yerleştirerek başlayın ve ardından dikkatinizi uzaya açmaya geçin.*etrafında*bu merkez. Enerji merkezinin etrafındaki bu boşluğu hissedebildiğinizde, en büyük iyilik için o merkezi kutsayın ve sonra bu merkezin frekansını yükseltmek ve aynı zamanda tutarlı bir enerji alanı yaratmak için sevgi, şükran veya sevinç gibi yüksek duygulara bağlanın.

Bunu bedendeki yedi enerji merkezinin her biri için yapın ve sekizinci merkeze, başınızın yaklaşık 16 inç yukarısındaki bir yere geldiğinizde, bu merkezi şükran veya takdir veya şükranla kutsayın, çünkü şükran, alıcılığın nihai halidir. Bu merkez daha sonra kuantum alanından gelen derin bilgilere kapıyı açmaya başlayacak.

Şimdi odağınızı açın ve dikkatinizi tüm vücudunuzu çevreleyen elektromanyetik enerjiye vererek yeni bir enerji alanı oluşturun. Bedeniniz yeni bir elektromanyetik enerji alanından çekerken, daha fazla ışık, daha fazla enerji ve daha az madde haline gelirsiniz ve bedeninizin frekansını yükseltirsiniz.

Unutmayın: Sınırsızı yaratacaksanız, sınırsız hissetmeniz gerekir. Muhteşem bir şekilde iyileşecekseniz, muhteşem hissetmeniz gerekir. Yükseltilmiş duyguya dokunun ve meditasyon boyunca sürdürün.

Enerji merkezlerinin her birini kutsadıktan sonra, en az 15 dakika uzanın. Rahatlayın, teslim olun ve otonom sinir sisteminizin emirleri almasına ve tüm bu bilgileri vücudunuza entegre etmesine izin verin.

Bölüm 5

VÜCUDUN YENİDEN YAPILMASI
YENİ BİR ZİHİN İÇİN

Bu bölümde, meditasyonlarımızın çoğuna başlamadan önce kullandığımız bir nefes alma tekniğini nasıl yapacağımızı tartışacağız. Bunu burada ayrıntılı olarak açıklayacağım çünkü bunun nasıl çalıştığını anlamak, enerjinizi gerçekten değiştirme ve bedeninizi geçmişten özgürleştirme yeteneğiniz için hayati önem taşıyor. Göreceğiniz gibi, nefesin doğru kullanımı doğaüstü olmanın anahtarlarından biridir. Bu tekniğin tüm faydalarından yararlanmak için bilginiz*ne* yapacaksın ve*Niye*bunu yapıyorsanız, deneyimin temeli olarak hizmet edecek ve böylece*nasıl*sizin için daha kolay - tekniği daha etkili hale getirmekten bahsetmiyorum bile. Bu özel nefesin nasıl çalıştığının fizyolojisini anladıktan sonra, aktiviteye anlam yükleyebilecek, arkasına daha fazla niyet koyabilecek, doğru şekilde yapabilecek ve zihni vücuttan çıkarmak için nefes kullanmanın tüm faydalarını deneyimleyebileceksiniz. ve sonra bedeninizi yeni bir zihne yeniden şartlandırın.

Başlamadan önce, yukarıda tartıştığımız düşünme-duygu döngüsünü gözden geçirmek istiyorum. Bölüm 2çünkü kavramlar bu bölümdeki meditasyonun merkezinde yer alıyor. Hatırlayacağınız gibi, düşünceler beyninizde kimyasal sinyaller salan biyokimyasal reaksiyonlara neden olur ve bu kimyasal sinyaller vücudun tam olarak düşündüğünüz gibi hissetmesini sağlar. Bu duygular daha sonra, sadece düşündüğünüz gibi hissetmenizi sağlayan daha fazla düşünce üretmenize neden olur. Yani düşünceleriniz duygularınızı yönlendirir ve duygularınız da sizi yönlendirir.

ve nihayetinde bu döngü beyninizi aynı kalıplara bağlar ve bu da vücudunuzu geçmişe koşullandırır. Ve duygular geçmiş deneyimlerin bir kaydı olduğu için, nasıl hissettiğinizden daha fazlasını düşünemiyorsanız, bu düşünme-duygu döngüsü sizi geçmişinize demirli tutar ve sürekli bir varoluş hali yaratır. Böylece beden zihin haline gelir ya da zamanla düşüncelerinizin sizi nasıl yönettiğini ve duygularınız size sahip olduğunu gösterir.

Yani bir kez bedeniniz o duygunun zihni haline geldiğinde, bedeniniz *kelimenin tam anlamıyla geçmişte*. Ve bedeniniz sizin bilinçaltınız olduğu için o kadar nesneldir ki, yaşamınızdaki duyguyu yaratan deneyim ile yalnızca düşünce ile yarattığınız duygu arasındaki farkı bilemez. Bu düşünme-duygu döngüsüne bir kez yakalandığınızda, beden günde 24 saat, haftada 7 gün, yılda 365 gün aynı geçmiş deneyimde yaşadığına inanır. Beden, aynı geçmiş deneyimde olduğuna inanır çünkü beden,*duygu kelimenin tam anlamıyla deneyimdir*.

Diyelim ki, hayatınızda sizi duygusal olarak damgalayan birkaç zor deneyim yaşadınız ve bu deneyimlerin doğurduğu korku, acı, hayal kırıklığı ve kırgınlığı asla aşamadınız. Bu nedenle, dış çevrenizde daha önce olanlara bir şekilde benzer bir deneyim yaşadığınızda, deneyim sizi tetikler ve ilk olay anında hissettiğiniz duyguların aynısını hissedersiniz. 30 yıl önce olay ilk meydana geldiğinde hissettiğiniz duygunun aynısını bir kez hissettiğinizde, o zaman yaptığınız gibi davranmanız oldukça olasıdır çünkü bu duygular bilinçli veya bilinçsiz düşünce ve davranışlarınızı yönlendirmektedir. Şimdi bu duygular sana o kadar tanıdık geldi ki, kim olduğuna inanıyorsun.

30'lu yaşların ortalarındayken, kendinizle ilgili hiçbir şeyi değiştirmeden aynı şekilde düşünmeye, davranmaya ve hissetmeye devam ederseniz, kim olduğunuzun çoğu ezberlenmiş bir dizi otomatik düşünce, refleksif duygusal tepkiler, bilinçsiz alışkanlıklar ve alışkanlıklar haline gelir. davranışlar, bilinçaltı inançlar ve algılar ve rutin tanıdık tutumlar. Aslında, yetişkin olarak kim olduğumuzun yüzde 95'i tekrarlara o kadar alışmıştır ki, beden zihin olarak programlanmıştır ve bilinçli zihin değil bedendir. gösteriyi yürütüyor.[1]Bu, kim olduğumuzun yalnızca yüzde 5'inin bilinçli olduğu ve geri kalan yüzde 95'inin bilinçaltı bir beden-zihin programı olduğu anlamına gelir. Bu yüzden hayatımızda önemli ölçüde farklı bir şey yaratmak için zihni bedenden çıkarmanın ve ruh halimizi değiştirmenin bir yolunu bulmalıyız.

Bu bölümün sonunda size öğreteceğim meditasyon da tam olarak bunu yapmak için tasarlandı.

Enerji Vücutta Nasıl Depolanır?

Şimdi düşünme-duygu döngüsünün vücudun enerji merkezleriyle, özellikle de en çok soruna neden olduğu ilk üç hayatta kalma merkezleriyle ilişkili olarak nasıl çalıştığına bakalım. Bunun nedeni, çoğu insanın düşünce ve duygularının bu enerji merkezlerini harekete geçirmesidir. Önceki bölümden hatırlayacağınız gibi, vücudun enerji merkezlerinin her birinin kendi bireysel enerjisi, bilgisi, bezleri, hormonları, kimyası ve sinir devreleri vardır - ve kendi mini beyni veya zihni (ya da aslında her birinin bir kendi aklı). Bu mini beyinler, vücutta otonom sinir sistemi aracılığıyla bilinçaltında çalışmak üzere programlanır. Bu şekilde, her merkezin kendi enerjisi ve buna karşılık gelen bilinç düzeyi vardır ve her biri o merkeze karşılık gelen belirli duygularla ilişkilendirilir.

Diyelim ki bir düşünce düşünüyorsunuz, örneğin*patronum haksız*.Şekil 5.1 bu düşüncenin beyninizdeki nörolojik bir ağı nasıl harekete geçirdiğini gösteriyor. O zaman başka bir düşüncen var,*az maaş alıyorum*ve ikinci bir nörolojik ağı açarsınız. Sonra düşünürsün,*çok çalıştım*, ve şimdi yarışlara gidiyorsunuz. Zihin, hareket halindeki beyin olduğu için, aynı hatlar boyunca daha fazla düşünce düşünmeye devam ederseniz ve belirli bir sıra, model ve kombinasyonla birlikte ateşlenen yeterli sayıda nöron ağını etkinleştirirseniz, bir zihin düzeyi üretirsiniz, bu da daha sonra bir zihin düzeyi yaratır. beyninizin ön lobunda içsel temsil veya kendinizin bir görüntüsü. İçsel düşüncelerinizi dış çevrenizden daha gerçek hale getirebileceğiniz yer burasıdır. Bu durumda kendinizi kızgın bir insan olarak görüyorsunuz. Herhangi bir analiz yapmadan o fikri, o kavramı veya o görüntüyü kabul eder, inanır ve teslim olursanız, nörotransmiterler – beyninizdeki nöronlar arasında o zihin seviyesini üreten bilgi gönderen kimyasal haberciler – nöropeptidleri etkilemeye başlar, Limbik beyindeki otonom sinir sistemi tarafından oluşturulan kimyasal habercilerdir. Nöropeptitleri duygu molekülleri olarak düşünün. Bu nöropeptitler, hormonal merkezleri işaret eder, bu durumda üçüncü enerji merkezindeki adrenal bezleri çalıştırır. Adrenal bezler hormonlarını saldıkça, kendinizi oldukça gergin hissediyorsunuz. Ve üçüncü enerji merkezi aracılığıyla belirli bir enerji imzası yayınlarsınız, bu da aslında şu mesajı taşır: "Kendimi hissetmem için bana başka bir neden gönder.

şimdiden hissediyorum - bana kızgın hissetmem için başka bir neden gönder." Bu merkez aktif hale geldikçe, belirli bir mesajı taşıyan belirli bir frekans üretir.

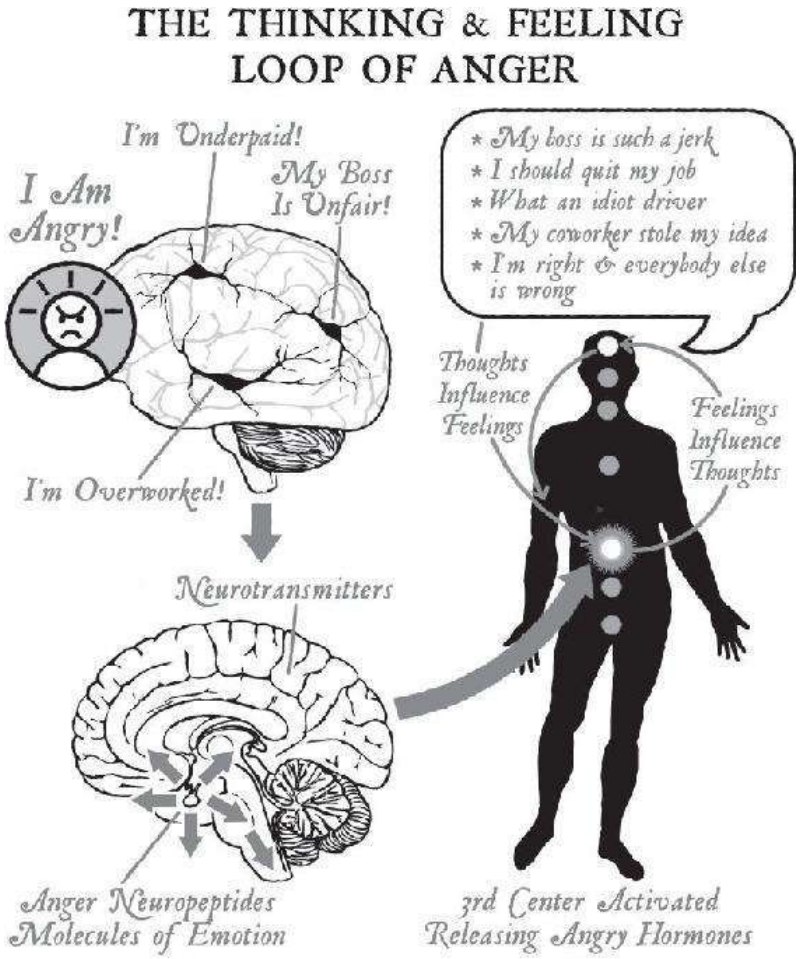


Figure 5.1

Bu grafik, sonuç olarak üçüncü merkezimizde enerjiyi duygular şeklinde nasıl depoladığımızı gösteriyor. belirli bir düşünme ve hissetme döngüsüne yakalanmaktan.

Beyniniz kimyasal durumunuzu izler ve öfkeli hissettiğiniz an, nasıl hissettiğinize eşit daha uygun düşünceleri düşünecektir.*Patronum tam bir pislik! İşimi bırakmalıyım. Ne aptal bir sürücü! İş arkadaşım fikrimi çaldı! Ben haklıyım ve diğer herkes haksız.*Benzer devreleri aynı şekilde tekrar tekrar ateşler ve bağlar ve bu devrelerden yeterince açarsanız, aynı seviyede zihin üretmeye devam edersiniz. Bu, ön beyninizdeki aynı görüntü ile kimliğinizi yeniden doğrular. Ve sonra limbik

beyin aynı nöropeptidlerden daha fazlasını yaratır, bu da daha sonra üçüncü enerji merkezinizden aynı hormonları işaret eder ve daha da öfkeli ve hüsrana uğramış hissetmeye başlarsınız - bu da sizi aynı düşüncelerden daha fazla düşünmeye sevk eder. Bu döngü, düşündüğünüz şey haklı olsun ya da olmasın, onlarca yıl devam edebilir ve sonra bu döngünün fazlalığı beyni belirli bir kalıba (bu durumda öfke örüntüsüne) sabitler ve bedeni tekrar tekrar duygusal olarak koşullandırır. geçmiş.

Beden öfkenin zihni olur, bu yüzden öfke artık beyninizdeki zihinde değildir (bilinçli olan düşüncenizin yüzde 5'i) bunun yerine öfke duygusu beden-zihinde enerji olarak depolanır, 95 zihninizin bilinçaltındaki yüzdesi. Bilinçaltı olduğu için, bunu yaptığınızın farkında değilsiniz, ama olan tam olarak bu. Böylece, orijinal olarak düşünceden yaratılan tüm bu duygular (çünkü tüm düşüncelerin karşılık gelen bir enerjisi vardır), vücutta enerji olarak depolanır, üçüncü merkezde, solar pleksusta sıkışıp kalır.

Bu depolanan enerji, karşılık gelen bir biyolojik etki üretir - bu durumda, adrenal yorgunluk, sindirim sorunları, böbrek sorunları veya zayıflamış bir bağışıklık sistemi olabilir - kısa öfke, sabırsızlık, hayal kırıklığı veya hoşgörüsüzlük gibi diğer psikolojik etkilerden bahsetmiyorum bile. Yıllar geçtikçe, aynı hislere işaret eden aynı düşünceleri üretmeye devam ediyor ve beyninizi bu son derece sınırlı kalıba sokmaya devam ediyorsunuz - ve aynı şekilde bedeni öfkenin zihni olmak için yenilemeye devam ediyorsunuz. Böylece yaratıcı enerjinizin muazzam bir miktarı, öfke, acılık, hüsran, hoşgörüsüzlük, sabırsızlık, kontrol veya nefret olarak vücudun üçüncü enerji merkezinde depolanır.

Ya kızgın hissetmek yerine, kendinizi mağdur veya suçlu hissettiren düşüncelere sahip olmaya başlarsanız?*Hayat çok zor! Ben kötü bir ebeveynim. Bu kadar kaba olmamalıydım. Ben yanlış bir şey mi yaptım?*eğer bir göz atarsanŞekil 5.2, aynı şeyin gerçekleştiğini göreceksiniz: Bu düşünceleri düşünmek beyninizde farklı bir nöron ağını harekete geçirir. Bu ağları yeterince ateşler ve bağlarsanız, farklı bir zihin seviyesi üretirsiniz ve beyin, kimliğinizi (bu durumda, suçlu bir kişi olarak) yeniden doğrulayan içsel imajınızı yaratır. düşünmeye başlarsın,*Tanrı beni cezalandıracak. Kimse beni sevmiyor. ben değersizim*Bu suçlu düşünceleri herhangi bir analiz yapmadan kabul ettiğinizde, inandığınızda ve teslim olduğunuzda, beyninizdeki sinir ağlarını harekete geçiren nörotransmiterler bu sefer farklı bir nöropeptid karışımını etkiler (suçluluk duygusuyla ilgili düşüncelere eşit olan nöropeptidler) ve sonra

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

bu nöropeptitler, farklı bir hormonal merkeze, bu durumda ikinci merkeze işaret eder. Ve zamanla, aynı düşünme ve hissetme ve hissetme ve düşünme döngüsünü yeniden yaratırken, enerjinizi bedende ikinci merkezde depolamaya başlayacaksınız. Bu biyolojik bir etki yaratmaya başlar: Bağırsaklarınızda suçluluk hissettiğiniz için mide bulantısı veya mide bulantısı hissetmeye başlayabilir veya vücudunuzun bu bölgesinde acı, mutsuzluk ve hatta üzüntü gibi duygularla birlikte ağrı hissedebilirsiniz.

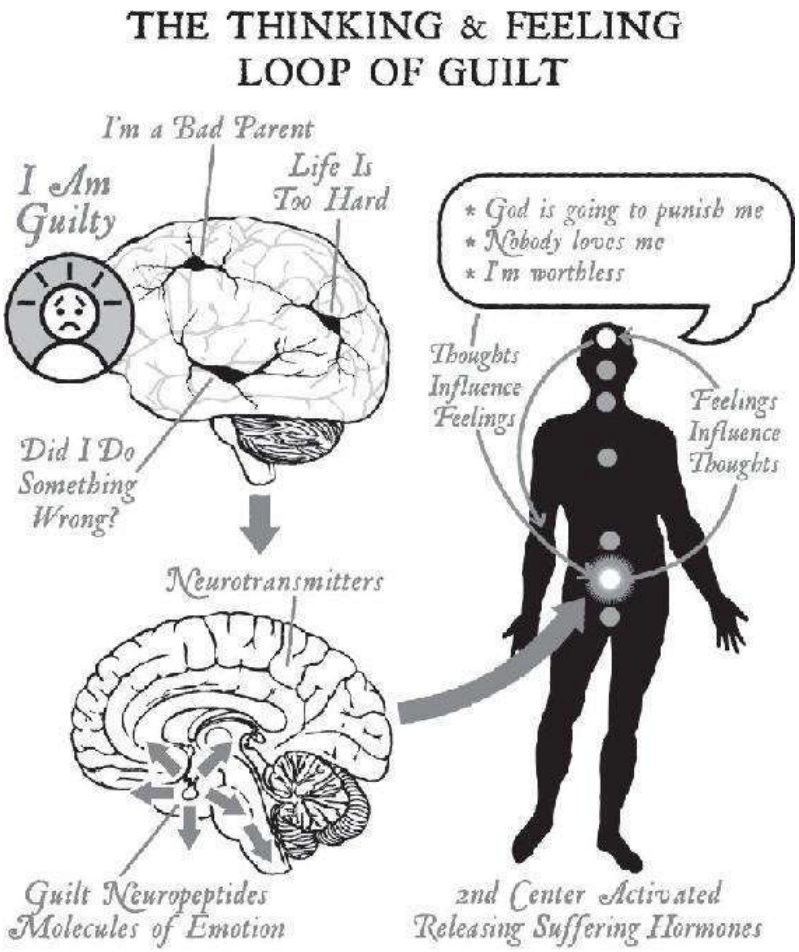


Figure 5.2

Bu grafik, enerjiyi ikinci merkezimizde duygular şeklinde nasıl depoladığımızı göstermektedir. farklı bir düşünme ve hissetme döngüsüne yakalanmanın sonucudur.

Zamanla suçluluk duymaya devam ederseniz, ikinci merkezde daha fazla hormonun salınmasına neden olan daha fazla nöropeptidi işaret eden daha fazla nöronu ateşleyen ve birbirine bağlayan daha fazla suçluluk duygusu düşünürsünüz. Bu olurken, bedeni suçluluk ve ıstırabın zihni olmaya koşullandırmaya devam edersiniz.

ikinci merkezde duygu olarak giderek daha fazla enerji depoluyorsunuz. Aynı zamanda, ikinci enerji merkezinden vücudunuzun enerji alanına belirli bilgiler taşıyan belirli bir enerji imzası yayınlamaya devam edersiniz.

Şimdi diyelim ki tamamen farklı düşüncelere sahip olmaya başladınız. Biriyle ilgili cinsel fantezileriniz olursa ne olur? Şimdi beyninizde farklı bir nöron ağını çalıştırıyorsunuz ve farklı bir zihin seviyesi üretiyorsunuz. Ve tıpkı daha önce olduğu gibi, bu ağların ateşlenmesinden ve kablolanmasından yeterince yararlanırsanız, beyninizin ön lobunda farklı bir içsel temsil elde edeceksiniz. Ve bir kez dikkat ettiğiniz düşünce veya görüntü dış dünyanızdan daha gerçek hale geldiğinde, o anda düşünce kelimenin tam anlamıyla deneyim haline gelir ve bu deneyimin nihai ürünü buna karşılık gelen duygudur.

Sonuç olarak, vücudunuz açılır. Bu merkez şimdi belirli bir mesaj veya niyet taşıyan belirli bir enerji ile aktive olur, bu daha sonra belirli bir zihin üretmek için o merkezdeki nöronların bireysel pleksusunu çalıştırır ve daha sonra ilgili bezlerdeki genlere kimyasalları ve hormonları bunlara eşit hale getirmeleri için sinyal verir. düşünceler. Artık evrenin damızlığı veya cadısı olduğunuza ikna oldunuz. Ve eğer kabul edersen, inanırsan ve teslim olursan*o* Kendinizi herhangi bir analiz yapmadan düşünürseniz veya hayal ederseniz, o zaman beyindeki bu nörotransmiterler, limbik beyindeki farklı bir nöropeptid karışımını etkilemeye başlayacaktır. İlk enerji merkezindeki hormonları işaret edecekler ve otonom sinir sistemini o merkezi aktive olmaya hazırlamak için programlayacaklar. Sanırım bundan sonra meydana gelen biyolojik etkilere çok aşinasınız.

Bu biyolojik tepkiler, belirli bir şekilde hissetmeye devam etmenize neden olacak ve bu duyguya eşit daha fazla karşılık gelen düşünceyi düşüneceksiniz. Ve şimdi birinci merkezde enerji depoluyorsunuz ve o merkezden bedeninizdeki enerji alanına belirli bir mesaj taşıyan titreşimsel bir imza yayınlıyorsunuz. Beyniniz nasıl hissettiğinizi izliyor ve buna karşılık gelen daha fazla düşünce üreteceksiniz - ve döngü devam ediyor. Böylece beden zihne tepki verir ve sonunda zihin olur.

Şimdi, düşüncelerinizin, deneyimlediğiniz her türlü duygunun zihni haline gelmesi için bedeninizi nasıl koşullandırdığını ve bu olduğunda, o duygu için karşılık gelen enerji merkezinde nasıl daha fazla enerji depoladığınızı anlıyorsunuz. Bu enerjinin çoğunun depolandığı merkez, tekrar tekrar deneyimlediğiniz duygularla ilişkili merkezdir.

Aşırı şehvetliyseniz, aşırı cinsiyetliyseniz veya başkaları tarafından cinsel olarak arzu edilir biri olarak görülmekle aşırı meşgulseniz, enerjiniz ilk merkezinizde sıkışıp kalır. Aşırı bir suçluluk, üzüntü, korku, depresyon, utanç, değersizlik, düşük benlik saygısı, ıstırap ve acı yaşarsanız, enerjiniz ikinci merkezinizde sıkışacaktır. Öfke, saldırganlık, hayal kırıklığı, kontrol sorunları, yargılama veya kendini önemseme ile ilgili sorunlarınız varsa, enerjiniz üçüncü merkezinizde sıkışıp kalır. (Umarım şimdiye kadar Enerji Merkezlerinin Kutsaması meditasyonunu yapmışsınızdır ve her bir merkezinizdeki enerjinin bir merkezden diğerine nasıl evrimleşebildiğini, yukarı çıktıkça frekansını artırabildiğini deneyimlemeye başlamışsınızdır.)

Zamanla, beden o duygunun zihni haline gelir ve bir kez bu enerji bir duygu olarak depolandığında (veya daha doğrusu, bir kez tuzağa düştüğünde), bu alt enerji merkezlerinden birinde veya daha fazlasında, o zaman beden kelimenin tam anlamıyla*geçmişte.* Bu, yeni bir kader yaratmak için artık enerjiniz olmadığı anlamına gelir. Bu olduğunda, bedeniniz daha fazla madde ve daha az enerji haline gelir çünkü okuduğunuz gibi, (hayatta kalma duygularına dayanan) ilk üç merkez, bedeninizi çevreleyen hayati enerji alanını küçültür.

Açık olmak gerekirse, asla seks yapmamanız, yemek yememeniz ve hatta stresli hissetmemeniz gerektiğini söylemiyorum. Ne ben*ben*Dengesiz olduğunuzda, bunun nedeni bu ilk üç merkezin dengede olmamasıdır. Ve bu hayatta kalma merkezlerinin üçünün de aynı anda aşırı uyarıldığını hayal edin - vücudunuzun enerjisinin zamanla nasıl azalacağını kolayca görebilirsiniz. Bu olduğunda, büyüme, onarım, iyileştirme, yaratma ve hatta sadece dengeye geri dönmek için çok fazla kullanılabilir enerji yoktur.

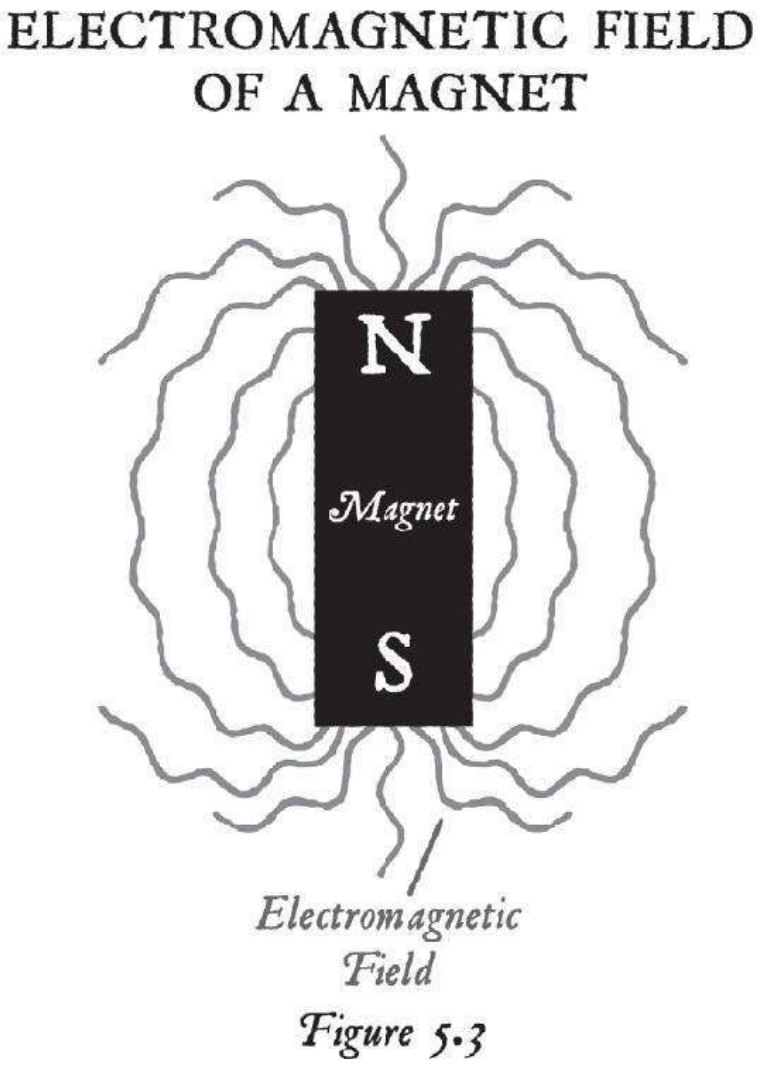
Aynı şekilde dengesinin bozulduğunu hisseden birçok insan da hayatından çekilebilir ve yedikleri besin miktarını sınırlayabilir. Daha az yiyecek sindirerek, vücutları kendini dengelemek için daha fazla enerjiye sahip olur. Ayrıca vücudun kendini yenilemesine izin vermek için bir süre cinsel ilişkiden kaçınabilirler. Geri çekilmeleri sırasında, arkadaşları, çocukları, iş arkadaşları, randevuları ve programları, işleri, bilgisayarları, evleri ve cep telefonları dahil olmak üzere normalde çevrelerinden aldıkları sürekli uyarıdan kendilerini uzaklaştıracaklar. Bu, vücudun, geçmişten gelen düşünceler ve duygusal anılarla ilişkilendirdiği, dış dünyalarındaki tüm tanıdık unsurlara (bilinçli veya bilinçsiz olarak) tepki vermemesine yardımcı olur.

Size öğretmek üzere olduğum nefes tekniği, size ilk üç merkezde depolanan o tutsak enerjiyi serbest bırakmanın bir yolunu veriyor, böylece özgürce hareket edebiliyor.

beyne akar - nereden geldiği. Ve bu duyguları serbest bırakmak için nefesi kullandığınızda, o enerji daha yüksek amaçlar için kullanılabilir hale gelir. Kendinizi iyileştirmek, farklı bir yaşam yaratmak, daha fazla zenginlik göstermek veya mistik bir deneyim yaşamak için daha fazla enerjiye sahip olacaksınız. Vücutta enerji olarak depolanan bu duygular, yüksek ilham, özgürlük, koşulsuz sevgi ve şükran duyguları aracılığıyla farklı bir mesaj taşıyan farklı bir enerji türüne dönüştürülecektir. Aynı enerji; sadece vücutta kilitli. Nefes, zihni bedenden çıkarmanın bir yoludur. Enerjinizi yükseltmek için bedeninizi bir bilinç aracı olarak kullanacaksınız – bu hayatta kalma duygularını yaratıcı duygulara dönüştüreceksiniz. Bedeninizi geçmişin zincirlerinden kurtarırken ve bu enerjiyi serbest bırakırken,

Bir Mıknatıs Olarak Vücut

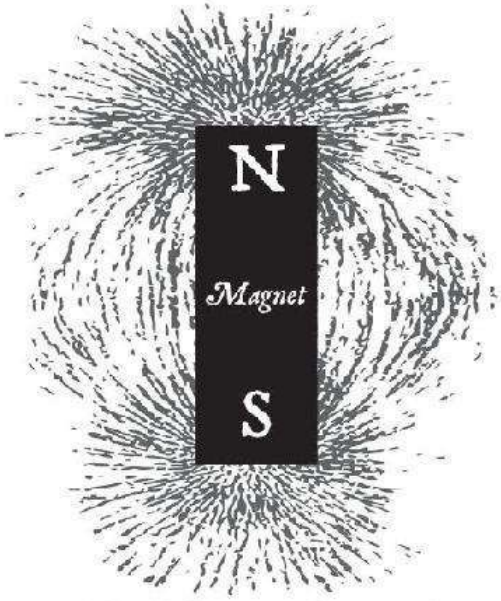
Bakarken bir mıknatıs düşününŞekil 5.3. Mıknatısların elbette polaritesi vardır. Her birinin bir kuzey kutbu ve bir güney kutbu vardır; bir uçta pozitif yük, diğer uçta negatif yük vardır. Bir mıknatısın uçları arasındaki polarite, mıknatısın bir elektromanyetik alan üretmesine neden olur. İki kutup arasındaki polarite ne kadar güçlü olursa, mıknatısın ürettiği elektromanyetik alan o kadar büyük olur. Bu elektromanyetik alanı göremezsiniz, ancak vardır ve ölçülebilir.



Bir mıknatısın etrafını saran ölçülebilir görünmez bir elektromanyetik alanı vardır. Kuzey ve güney kutupları arasındaki polarite ne kadar güçlü olursa, mıknatıstan geçen akım o kadar fazla olur ve o kadar büyük olur. elektromanyetik alan.

Bir mıknatısın elektromanyetik alanının gücü maddeyi bile etkileyebilir. Minik metal talaşları alıp bir kağıt parçasının üzerine koysanız, ilk kağıt parçasının üzerine başka bir kağıt parçası koysanız ve ardından ikinci kağıdın üzerine bir mıknatıs yerleştirseniz, o metal talaşları kendi içinde organize olur. mıknatısın elektromanyetik alanı. Mıknatısın elektromanyetik alanı, maddi gerçekliği etkileyecek kadar güçlüdür - bu alanın frekansı duyularınızın ötesinde olsa da. Şekil 5.4 bunu göstermektedir.

HOW ENERGY INFLUENCES MATTER



Metal Shavings Organized by Electromagnetic Field

Figure 5.4

Bir mıknatısın elektromanyetik alanı, altına yerleştirilen metal talaşları aşağıdaki kalıplara göre düzenleyecektir. onun alanı.

Dünya bir mıknatıstır. Ve diğer herhangi bir mıknatıs gibi, onu çevreleyen bir elektromanyetik alanın yanı sıra bir kuzey kutbu ve bir güney kutbuna sahiptir. Bu alanın kendisi görünmez olsa da, hepimiz onun var olduğunu görmenin harika bir yolunu biliyoruz; Dünyanın elektromanyetik alanı, güneşin fotonlarını saptırır ve bir güneş patlaması veya bir kütle koronal fırlatma sırasında, bu alan, kuzey ışıkları olarak bilinen titreşen, renkli bir fenomende Dünya'ya doğru fırlatılan trilyonlarca ton fotonu saptırır.

Vücudunuz da bir mıknatıstır. Eski kültürler (özellikle Asya kültürleri) bunu binlerce yıldır biliyorlar. Kuzey kutbunuz zihniniz ve beyninizdir ve güney kutbunuz omurganızın tabanındaki vücudunuzdur. Stres hormonlarıyla (hayatta kalma duyguları) yaşarken veya diğer iki hayatta kalma enerji merkezini aşırı derecede kullandığınızda, sürekli olarak bu görünmez alandan enerji çekersiniz. O zaman enerji artık vücuttan akmaz, çünkü vücut hayatta kalma modunda enerjiyi alandan çeker ve vücutta depolar - özellikle ilk üçünde

enerji merkezleri. (Daha önce bahsettiğimiz düşünme/duygu döngüsü etkinleştirildiğinde olan budur.)

Bu yeterince uzun sürerse, vücudun içinden hiçbir elektrik yükü geçmez ve bir elektrik yükü olmadan, normalde kendisini çevreleyen elektromanyetik enerji alanını oluşturamaz. Bu olduğunda, vücut artık bir mıknatıs gibi değildir. Şimdi sıradan bir metal parçası gibi - yükünü kaybetmiş bir mıknatıs. içinde görebileceğiniz gibiŞekil 5.5, vücut daha sonra daha fazla madde ve daha az enerji (veya daha fazla parçacık ve daha az dalga) haline gelir.

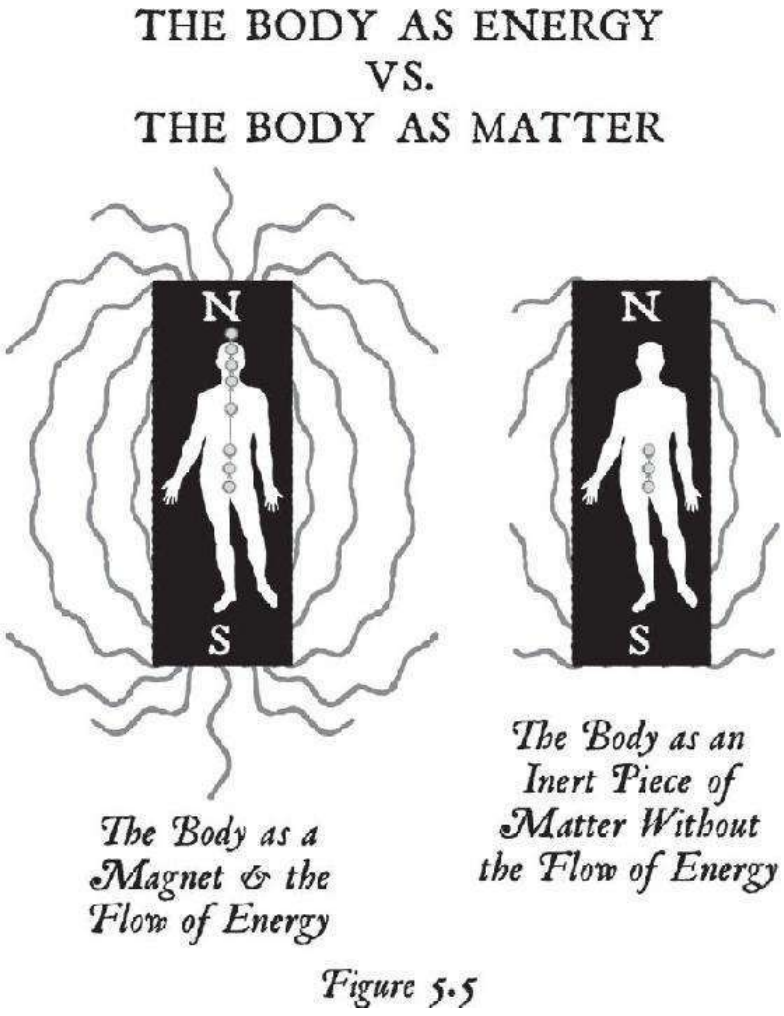
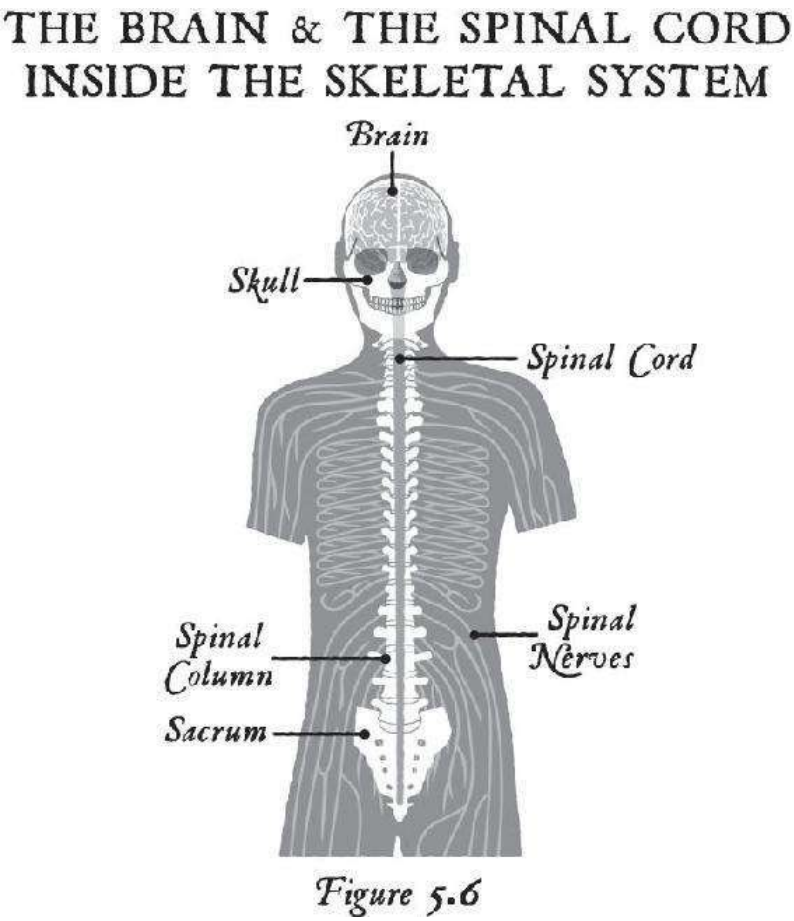


Figure 5.5

Bir mıknatısta olduğu gibi vücutta hareket eden bir enerji akışı olduğunda, bedeni çevreleyen ölçülebilir bir elektromanyetik alan vardır. Hayatta kalma içinde yaşadığımızda ve Vücudumuzun etrafındaki görünmez enerji alanı, vücudumuzun elektromanyetik alanını azaltır. Ayrıca, bir düşünce ve duyguya kapıldığımız için enerji ilk üç hayatta kalma merkezinde sıkışıp kaldığında döngü, o zaman vücuttan daha az akım geçiyor ve daha az elektromanyetik alan var.

Tabii ki, ilk üç merkezde depolanan bu enerjiyi tekrar harekete geçirmenin bir yolu olsaydı, akım akmaya devam edecek ve vücut elektromanyetik alanı yeniden yaratacaktı. Nefes tam da bunu yapar - bize zihni vücuttan çekmenin ve depolanan tüm enerjiyi ilk üç merkezden omurgaya kadar beyne taşımanın, vücudu çevreleyen elektromanyetik alanı geri kazanmanın bir yolunu verir. Bu gerçekleştiğinde, bu enerjiyi hayatta kalmaktan başka şeyler için kullanabiliriz. Fiziksel bedenlerimizin nasıl inşa edildiğine bir göz atalım, böylece bunu neyin mümkün kıldığını anlayabiliriz.



Sakrumunuz, omurganız ve kafatasınız, en hassas organları koruyan kemikli yapılardır. vücudunuzdaki sistem: diğer tüm sistemleri kontrol eden ve koordine eden merkezi sinir sistemi.

Şuna baksanaŞekil 5.6. Omurganızın tabanında, sakrum adı verilen ve tepesinde bir plato bulunan baş aşağı bir üçgene benzeyen bir kemiğiniz var. Bu düz yüzeyin üzerinde, tüm vücudu uzatan omurga bulunur.

kafatasına kadar. Bu kapalı sistemin içinde beyin ve omurilikten oluşan merkezi sinir sistemi bulunur. Omurilik aslında beyninizin bir uzantısıdır. Kafatası ve omurga bu en hassas sistemi korur.

Merkezi sinir sistemi, vücuttaki diğer tüm sistemleri kontrol ettiği ve koordine ettiği için vücudunuzun en önemli sistemlerinden biridir. Merkezi sinir sisteminin yardımı olmadan yemeğinizi sindiremez, mesanenizi boşaltamaz, vücudunuzu hareket ettiremez ve kalbiniz atamaz. Sinir sistemi olmadan gözlerini bile kırpamazsın. Yani sinir sistemini, vücudunuzun makinesini çalıştıran elektrik kabloları olarak düşünebilirsiniz.

Bu kapalı sistemin içinde beyindeki kandan süzülen beyin omurilik sıvısı bulunur. Bu sıvı beyni ve omuriliği yıkar ve merkezi sinir sistemine canlılık kazandırmaktan sorumludur. Beyni ve omuriliği travmadan korumak için bir yastık görevi görür ve besinleri ve kimyasalları vücudun her yerine sinir sisteminin farklı bölümlerine taşıyan çeşitli nehirlerde ve yollarda akar. Doğası gereği bu sıvı, sinir sistemindeki elektrik yüklerini artırmak için bir kanal görevi görür.

Şimdi sakrumunuza geri dönelim. Her nefes alışınızda sakrum kemiği hafifçe geriye doğru esner ve her nefes verdiğinizde biraz ileri doğru esner. Bu son derece ince bir harekettir - deneseniz bile fark edemeyeceğiniz kadar incedir. Ama olur. Ve aynı zamanda, kafatasınızın dikişlerini (kafatanızın ayrı ayrı plakaları arasındaki, bir yapbozun parçaları gibi birbirine uyan ve kafatasına belirli bir derece veren eklemler) içinize çekersiniz.
esneklik) hafifçe açılır ve nefes verirken geri kapanırlar.[2]
Yine, bu son derece ince. Olduğunu hissedemezsin.

Yavaşça nefes alıp verirken sakrumunuzun ileri geri hareketi, kafatasının açılıp kapanan dikişleriyle birlikte, bu kapalı sistemin sıvısında bir dalga yayar ve o beyin omurilik sıvısını tüm omurganıza yavaşça pompalar. beyine giden yol, serebral su kemerleri veya ventriküller adı verilen dört odacıktan geçer. Bir molekül beyin omurilik sıvısını etiketleseydin ve onu omurganın tabanından beynine kadar takip etseydin ve sonra tekrar sakruma kadar geri dönseydin, tam bir devre yapmanın 12 saat süreceğini görürdünüz.[3]Yani özünde, beyninizi günde iki kez yıkarsınız. ÖdemeŞekil 5.7neye benzediğini görmek için.

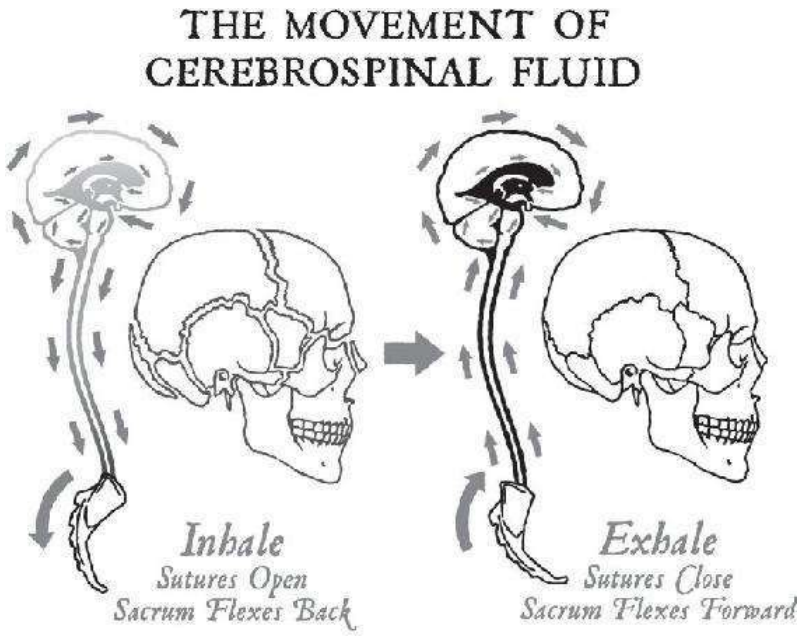


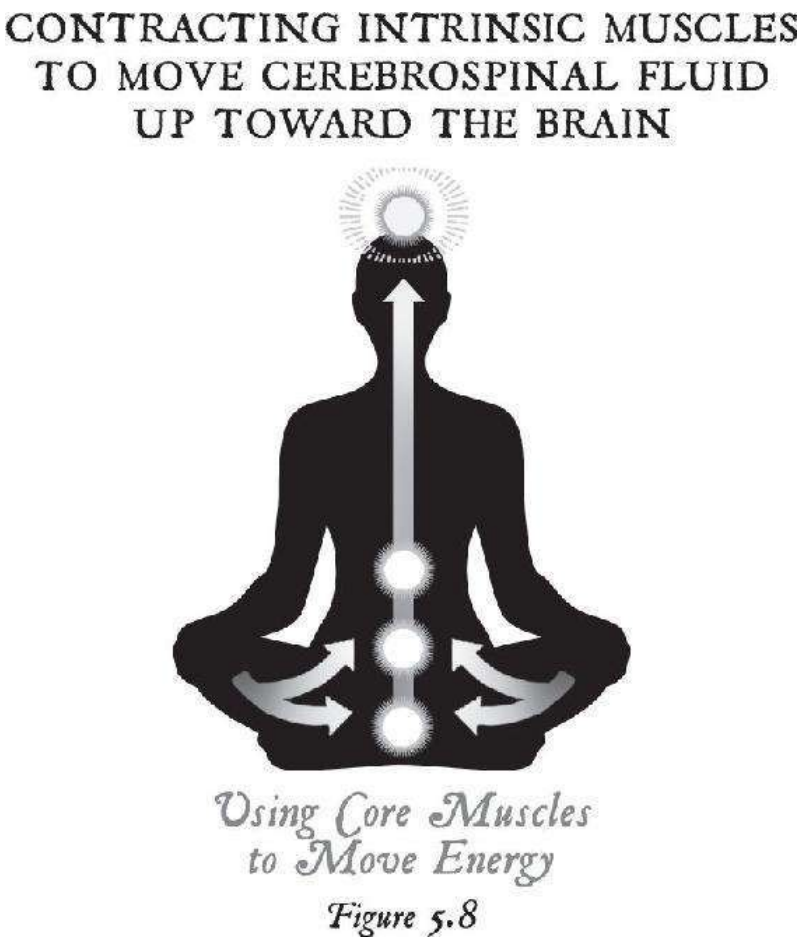
Figure 5.7

Nefes alırken sakrumunuz hafifçe geriye doğru esner ve kafatasınızın dikişleri genişler. Nefes verirken, sakrum hafifçe öne doğru bükülür ve dikişler kapanır. Beyin omurilik sıvısını omurilik boyunca yukarı ve aşağı hareket ettirmek için bir dalgayı yavaşça yayan bu doğal nefes alma eylemidir. beyin.

Öyleyse, perinenin içsel kaslarını (pelvik tabanınız, cinsel ilişki ve eliminasyon için kullandığınız aynı kaslar) kasarsanız ve onları kilitlerseniz ne olacağını bir düşünün ve sonra onlar kilitliyken, bir sonraki kaslarınızı kasarsınız. alt karın, o kasları kilitle ve sonra aynısını üst karın kasları için de yaptın. Çekirdek kaslarınızı kasarak ilk üç enerji merkezinizdeki bu kasları sıkmaya ve kasılmaya devam ederseniz, merkezi sinir sisteminizdeki sıvı, şekilde gösterildiği gibi yukarı doğru hareket eder.Şekil 5.8. Merkezi sinir sisteminizdeki beyin omurilik sıvısını omurganızdan yukarı doğru hareket ettirirsiniz. Bu merkezlerin kaslarını her sıktığınızda, sıvı yukarı doğru zorlanır.

Şimdi, dikkatinizi başınızın üstüne yerleştirdiğinizi hayal edin. Dikkatinizi verdiğiniz yer, enerjinizi verdiğiniz yerdir, yani dikkatinizi başınızın üstüne verirseniz, hareket eden enerji için hedefiniz orası olur. Şimdi burnunuzdan yavaş, sabit bir nefes almayı ve aynı anda perine kaslarınızı, sonra alt karın kaslarınızı ve sonra üst karın kaslarınızı sıkmayı ve tutmayı düşünün.

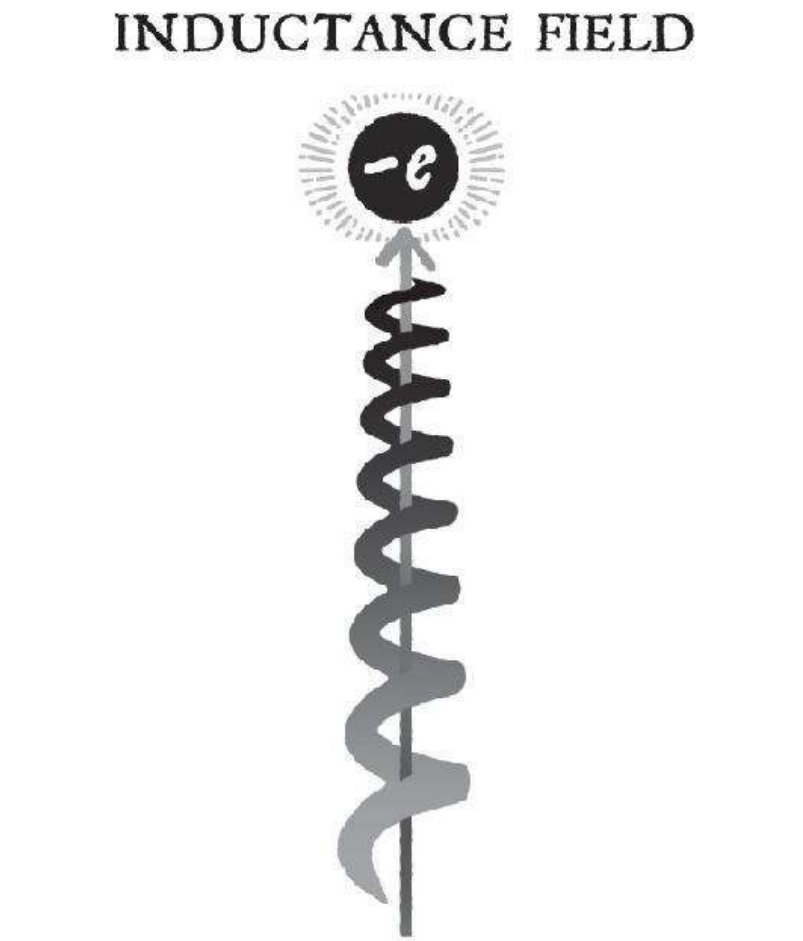
karın - nefesinizi takip ederken omurganızdan yukarı ve göğsünüzden, boğazınızdan ve beyninizden ve başınızın tepesine kadar. Başınızın üstüne geldiğinizde, sıkmaya devam ederken nefesinizi tuttuğunuzu hayal edin. O beyin omurilik sıvısını beynine doğru sonuna kadar çekiyor olurdun.



Alt bedeninizin içsel kaslarını kasarken ve aynı zamanda yavaş ve istikrarlı bir şekilde burnunuzdan nefes alın, dikkatinizi başınızın üstüne verirken beyin omurilik sıvısının beyninize doğru hareketini hızlandırırsınız ve burnunuzdan bir akım akıtmaya başlarsınız. vücut ve omurganın merkezi ekseni yukarı.

Bu önemlidir, çünkü beyin omurilik sıvısı çözeltideki proteinlerden ve tuzlardan oluşur ve proteinler ve tuzlar çözelti içinde çözündükleri anda yüklenirler. Yüklü bir molekülü alıp hızlandırırsanız - o molekülü omurganıza çekmişsiniz gibi - bir endüktans alanı yaratırsınız. Endüktans alanı, yüklü moleküllerin bulunduğu yönde dairesel bir hareketle hareket eden görünmez bir elektromanyetik enerji alanıdır.

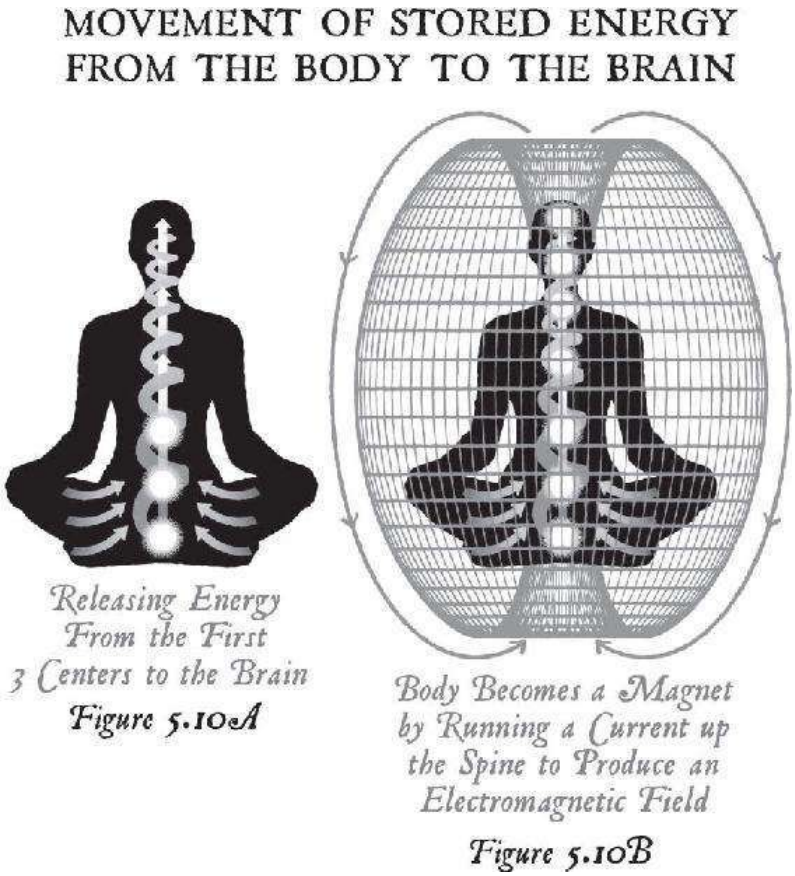
Ne kadar çok yüklü molekül hızlandırırsanız, endüktans alanı o kadar büyük ve güçlü olur. Şuna baksanaŞekil 5.9bir endüktans alanının nasıl göründüğünü görmek için.



By Moving Charged Molecules, an Inductance Field Is Created

Figure 5.9

Beyin omurilik sıvısı yüklü moleküllerden oluşur. Yüklü molekülleri omurgada bir yönde hızlandırırken, yüklü molekül yönünde hareket eden bir endüktans alanı üretirsiniz.
moleküller.



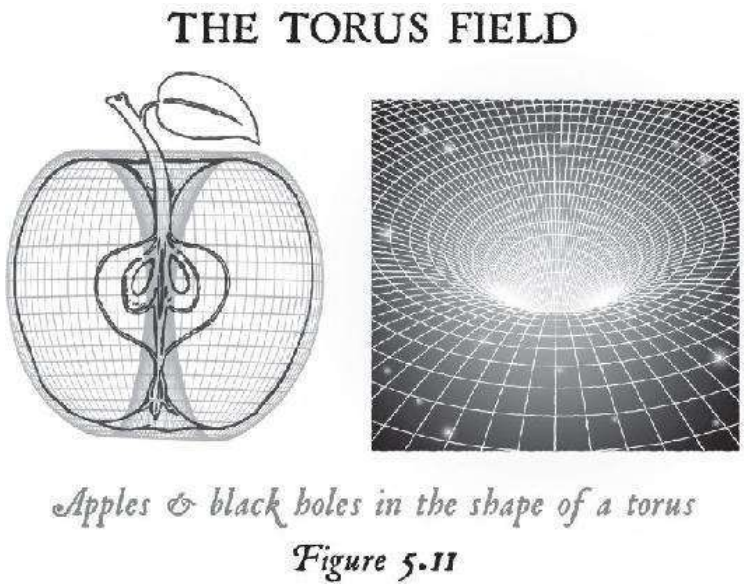
Endüktans alanı, beyin omurilik sıvısının omurgaya doğru hızlanmasıyla oluşturulduğundan, ilk üç merkezde depolanan enerjiyi beyne geri çekecektir. Omurganın tabanından beyne kadar akan bir akım olduğunda, vücut bir mıknatıs ve elektromanyetik bir hal alır.

torus alanı oluşturulur.

Omuriliği, vücuttan beyne ve beyinden vücuda aynı anda bilgi ileten iki yönlü bir otoyol görevi gören bir fiber optik kablo olarak düşünün. Her saniye önemli bilgiler beyninizden vücudunuza iletilir (odada yürüme veya kaşınma isteği gibi). Aynı anda, bedenden gelen pek çok bilgi omuriliğinizden beyne doğru taşınır (vücudunuzun uzayda nerede olduğunun bilgisi veya aç olduğunuz sinyali gibi). Bu yüklü molekülleri omurgada bir yönde hızlandırdığınızda, ortaya çıkan endüktans alanı beyinden vücuda akan bilgi akımını tersine çevirecek ve daha sonra omurganın yukarısındaki üç alt merkezden beyne enerji çekecektir. Şuna baksanaŞekil 5.10ABunun nasıl çalıştığını görmek için. Şimdi vücuttan ve merkezi sinir sisteminden geçen bir akım var - tıpkı bir mıknatıs gibi - ve sonuç olarak aynı tür

Bir mıknatısı çevreleyen elektromanyetik enerji alanının büyüklüğü, aşağıda gördüğünüz gibi, vücudu çevreler.Şekil 5.10B.

Yarattığınız elektromanyetik enerji alanı üç boyutlu bir alandır ve hareket ettikçe bu enerji bir burulma alanı veya bir torus alanı yaratır. Bu arada, bu elektromanyetik alanın şekli evrendeki tanıdık bir kalıptır; bu desen, bir elma şeklinde olduğu kadar uzak bir galaksideki bir kara delik şeklinde de ortaya çıkıyor. (GörmekŞekil 5.11.)



Elmalardan kara deliklere kadar, bir simit şekli doğada tekrar eden bir yaratılış modelidir.

Şimdi, bu nefes alma tekniğini yaparak, tüm bu depolanmış enerjiyi çok büyük bir şekilde harekete geçirmeye başladığınızı anlıyorsunuz. Ve bu tekniği doğru yaparsanız ve yeterince yaparsanız, uyuyan bir ejderhayı uyandıracaksınız.

Enerjiyi Beyne Evrimleştirmek

Bu enerji aktive olduğunda, sempatik sinir sistemi (dış çevrenizdeki bir tehdide yanıt olarak beyni ve bedeni harekete geçiren otonom sinir sisteminizin bir alt sistemi) devreye girer ve enerji vücudun alt üç enerji merkezinden yukarı doğru hareket etmeye başlar. beyne. Fakat vücudun bir dış koşuldan dolayı uyarılması yerine, tutkulu bir şekilde devreye girerek sempatik sinir sistemini çalıştırıyorsunuz.

içten gelen nefes. Sempatik sinir sistemi, parasempatik sinir sistemiyle (otonom sinir sisteminizin beyninizi ve vücudunuzu rahatlatan başka bir alt kümesi, örneğin büyük bir yemekten sonra) birleşmeye başladığında, alt merkezlerden seyahat eden enerji sanki alt merkezlerden kaslara boşalır. beyin. Bu enerji beyin sapına ulaştığında talamik kapı adı verilen bir kapı açılır ve tüm bu enerjinin beyne girmesine izin verilir.

Başlangıçta vücutta depolanan bu enerji beyne girdiğinde, beyin gama beyin dalgası kalıpları üretir. (Bu nefes alma tekniği sırasında gama beyin dalgaları üreten birçok öğrenciyi kaydettik.) Gama beyin dalgaları - ki buna süper bilinç diyorum - sadece tüm beyin dalgaları arasında en yüksek miktarda enerjiyi ürettikleri için değil, aynı zamanda o enerji geldiği için de dikkate değerdir. çevredeki, dış dünyadaki bir uyarana tepki olarak salınmak yerine vücudun içinden.

Buna karşılık, vücut stres hormonlarını serbest bıraktığında beyin yüksek aralıklı beta beyin dalgaları üretir ve bu da çevrenizdeki tehlikeye karşı süper tetikte olmanızı sağlar. Beta'da dış dünya, iç dünyanızdan daha gerçek görünüyor. Gama dalgaları beyinde benzer türde bir uyarılma yaratırken - ki bu daha sonra daha yaratıcı, aşkın veya mistik deneyimlerle ilgili yüksek bir farkındalık, bilinç, dikkat ve enerji hissine neden olur - aradaki fark, gamada, beyinde her ne oluyorsa, iç dünyanız sizin için dış dünyanızda yaşadığınız birçok deneyimden çok daha gerçek hale gelir. Şuna baksanaŞekil 5.12ve beta ve gama beyin dalgalarının ne kadar benzer olduğunu gözden geçirin.

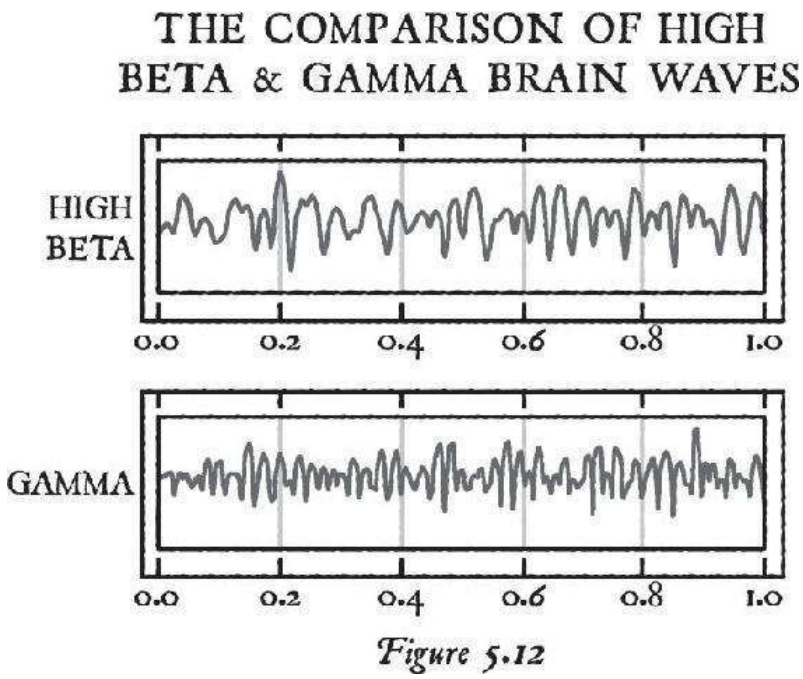


Figure 5.12

Vücudun ilk üç enerji merkezinde depolanan enerjinin serbest bırakılmasıyla beyin uyarılır ve gama beyin dalgalarına geçer. Bu gerçekleştiğinde, beyin gama aralığına giderken yüksek beta beyin dalgalarına girebilir. Yüksek beta beyin dalgaları, tipik olarak, dış çevremizden gelen uyarılar yoluyla beynin uyarılmasıyla üretilir ve bu da dikkatimizi başka şeylere vermemize neden olur.
neden.

Gama beyin dalgaları tipik olarak iç çevremizden gelen uyarılarla oluşturulur ve bu da zihnimizin iç dünyasında olup bitenlere dikkat etmemize neden olur. Bu karşılaştırma, benzer yüksek beta ve gama beyin dalgası kalıpları, gama frekansları daha hızlı olsa da.

Bu nefes tekniğini uygulayan öğrencilerimizin çoğu, gama aralığına (en yüksek frekanslı beyin dalgaları) giden yolda önemli yüksek beta beyin dalgaları üretirler ya da bu çok yüksek seviyeli beta durumlarında kalabilirler. En yüksek beta seviyelerinde olmanın, kişinin dış dünyasından çok iç dünyasına dikkat ettiğinin bir işareti olabileceğini bulduk. Bu nefes alma tekniğinden sonra beyinde daha fazla enerji görmenin yanı sıra, tekrar tekrar daha önemli miktarlarda beyin tutarlılığı gözlemledik.

Renkli ekteki Grafik 6A ve 6B'ye bakın. Nefesi başarılı bir şekilde yapan iki öğrenciyi görebilirsiniz. Gama beyin dalgalarına geçiş yapan çok yüksek frekanslı beta beyin dalgalarına sahiptirler. Gamadaki beyin dalgalarının yüksek genliğine dikkat edin. Amplitüdler ne kadar yüksek olursa,

beyinlerindeki enerji o kadar yüksek. Öğrenciler tipik gama beyin dalgalarının üzerinde 160 ve 260 standart sapma gösterirler. Size bir referans vermek için, normalin üzerindeki 3 standart sapma genellikle yüksek olarak kabul edilir. Grafik 6A(4)'de nefesten sonra çok daha fazla beyin tutarlılığına da tanık olabilirsiniz. Beyindeki kırmızı desenler, ölçülen her beyin dalgası durumunda son derece yüksek miktarda beyin tutarlılığı gösterir.

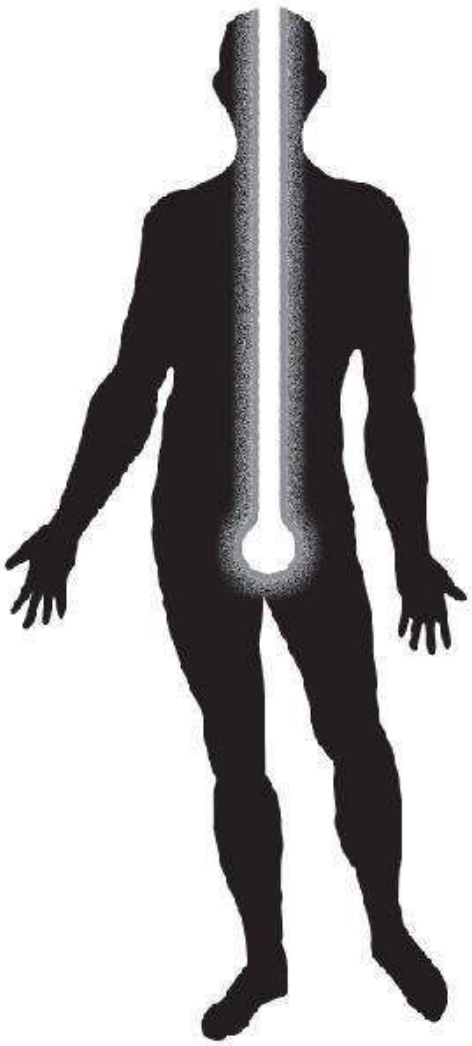


Figure 5.13

Prana tüpü, yaşam gücünün omurilikte yukarı ve aşağı hareketini temsil eden bir ışık veya enerji tüpüdür. Omurga boyunca ne kadar çok enerji hareket ederse, prana tüpünün alanı o kadar güçlü olur. Omurga boyunca ne kadar az enerji hareket ederse, prana o kadar zayıf olur ve böylece vücutta iletilen yaşam gücü o kadar az olur.

Bu güçlü nefes alma tekniğini yaparken, o alt üç merkezde depolanmış olan enerjiyi - orgazm ve bebek yapmak, bir yemeği sindirmek, bir yırtıcıdan kaçmak için kullandığınız enerjiyi - ve onu salıvermek yerine çekersiniz. kimyaya girerseniz, sıvıyı pipetle çekermiş gibi omurganıza çekeceksiniz ve beynine salacaksınız.

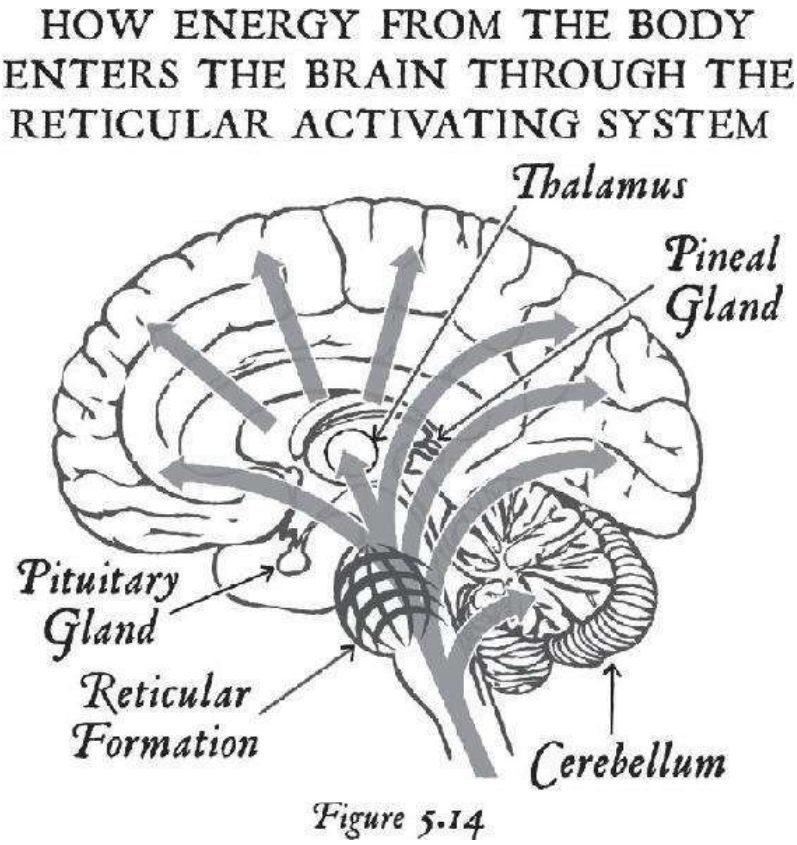
Aslında, omurganız boyunca uzanan prana tüpü adı verilen bir enerji veya ışık tüpü vardır (bkz.Şekil 5.13).*prana*"yaşam gücü" için Sanskritçe bir kelimedir. Yogiler, fiziksel bir yapı değil, enerjisel bir yapı olan bu tüpü binlerce yıldır biliyorlar. Bu tüp, omurgada sürekli hareket eden elektriksel bilgi nedeniyle eterik olarak kabul edilir. Fiziksel omurilikte ne kadar fazla enerji hareket ederse, bu tüpte ışık olarak o kadar fazla enerji yaratılır. Ve bu tüpte ne kadar fazla enerji üretilirse, omurgada o kadar fazla enerji hareket eder ve yaşamın ifadesi o kadar büyük olur. Bazen bu meditasyonu öğrettiğimde insanlar bana "Prana tüpümü gerçekten hissetmiyorum" diyecekler. Dikkatini üzerine verene kadar sol kulağını da hissetmiyorsun, değil mi? Bu yüzden, sizden kaslarınızı kasmanızı ve bu enerjiyi yukarı çekmenizi istediğimde, onu omurgadan yukarı çekecek ve omuriliğiniz boyunca daha güçlü bir prana tüpü oluşturacaksınız.

Burada bunun pasif bir nefes olmadığını, son derece aktif, tutkulu bir süreç olduğunu eklemek önemlidir. Bu depolanmış enerjiyi -yıllarca, hatta belki on yıllarca depolanmış olan enerjiyi- taşımak, bir niyet ve irade eylemi gerektirir. Bir simyacı kurşun gibi adi metalleri altına çevirirken, sınırlı hayatta kalma duygularınızı geliştirmek için, öfke, hüsran, suçluluk, ıstırap, keder ve korku gibi kendi kendini sınırlayan duyguları alıyor ve onları sevgi, şükran gibi yüksek duygulara dönüştürüyorsunuz. , ve sevinç. İlham, heyecan, coşku, büyülenme, huşu, merak, takdir, nezaket, bolluk, şefkat, yetkilendirme, asalet, onur, yenilmezlik, tavizsiz irade, güç ve özgürlük - tanrısallığın kendisinden bahsetmiyorum bile, ruh tarafından hareket ettirilmek,

Unutmayın, bu enerjiyi geliştirmek, zihin olarak bedenden, herhangi bir hayatta kalma duygusuna olan bağımlılığınızdan daha büyük bir yoğunluk seviyesi gerektirir. Enerjinizi yükseltmek için bedeninizi bir bilinç aracı olarak kullanarak, maddeden çok enerji olmak için ilham almalısınız. yani yapma

bedeniniz zihniniz olsun. Sıkışmış enerjinizi özgürleştirdiğinizi, suçluluğu ya da ıstırabı ya da öfkeyi ya da saldırganlığı saf enerjiye çevirdiğinizi ve beden bu enerjiyi özgürleştirdikçe, kendinizi özgürleştirdiğinizi ve kendinizi çok mutlu, hayata aşık ve hayatta olmak için ilham almış hissedeceksiniz. .

Bu meditasyonda bu enerjiyi omurganızdan yukarı çekerken, nefesinizi başınızın tepesine kadar takip edeceksiniz. Oraya vardığında, perine ve karnındaki kasları sıkarken nefesini tutmanı istiyorum. Bunu yaptığınızda, omuriliğinizin ve omuriliğinizin içindeki basıncı arttırırsınız. İntratekal basınç adı verilen bu basınç, kapalı bir sistemin içindedir. Bu, nefes aldığınızda ve ağır bir şey kaldırdığınızda uyguladığınız baskının aynısıdır - içlerinize doğru itersiniz. Ama bu nefeste tüm bu basıncı, tüm bu enerjiyi ve tüm o omurilik sıvısını omurganızdan yukarıya ve beyninize çok özel bir şekilde yönlendireceksiniz.



Talamik kapı açılırken, vücutta depolanmış olan yaratıcı enerjinin büyük bir kısmı buradan geçer. her talamusa ve epifiz bezine retiküler aktive edici sistem. Daha sonra bu enerji aktarılır gama beyin dalgaları üreten neokorteks.

Bu basınçlı sıvı beyin sapınızın arkasına ulaştığında, beyin sapı, beyincik ve limbik beyin gibi alt beyin merkezleri birdenbire retiküler oluşum adı verilen bir çekirdek kümesi aracılığıyla bu enerjiye açılır. Bu enerji daha sonra talamus kapısından geçerek orta beyinde bulunan ve bir bağlantı kutusu görevi gören talamusa (beynin duyusal reseptörlerden gelen sinyalleri ileten kısmı) geçer. Ardından, depolanan tüm bu enerji doğrudan yüksek beyin merkezinize, neokortekse hareket eder. İşte o zaman gama dalgaları oluşmaya başlar. Enerji talamusa ulaştığında epifiz bezine de iletilir ve şaşırtıcı bir şey olur. Bu bez, biri analitik zihni ve düşünen beyni uyuşturan çok güçlü bazı iksirler salgılar.

GörmekŞekil 5.14talamusu, retiküler oluşumu, talamik kapıyı ve daha yüksek beyin merkezlerine çarpan enerji anını gösteren.

Epifiz bezi hakkında daha sonraki bir bölümde daha fazla konuşacağız, ama şimdilik bilin ki bu olduğunda, kafanızda bir orgazm gibi. Bu, kundalini hareketi olarak adlandırılan çok güçlü bir enerjidir. Kişisel olarak bu kelimeyi kullanmaktan hoşlanmıyorum çünkü bu enerjinin sınırlı bir anlayışından bazı insanları nefes almaktan caydırabilecek fikirler veya inançlar uyandırabilir, ancak bunun uyandırmakta olduğunuz enerji olduğunu anlamanızı istiyorum. bu nefesle.

Renkli ekteki Grafik 6B(4)'ye bakarsanız, epifiz bezini çevreleyen alanın gama beyin dalgaları üreten öğrencide oldukça aktif olduğunu görebilirsiniz. Mavi oklara bakın. Kırmızı alan, epifiz bezindeki enerjinin aktivasyonunun yanı sıra, güçlü duygular ve yeni anıların oluşumu ile ilişkili limbik beynin bir bölgesini gösterir. Grafik 6B(5), aynı öğrencinin beyninin üç boyutlu bir resmidir. Bir kez daha epifiz bölgesi, beynin içinden gelen önemli miktarda enerjiyi gösterir.

Yüksek Duyguları Kucaklamak

Bu bölümdeki nefes egzersizinin, ilk üç enerji merkezinden, yani hayatta kalma merkezlerinden depolanmış enerjiyi serbest bırakırken zihni nasıl vücuttan çektiğini okudunuz. Bunu yaptığınızda, bedeni yeni bir zihne, meditasyonun yüksek duygusal durumlara erişmeyi içeren ikinci kısmına yeniden şartlandırmanın zamanıdır.

Burada yüksek duyguları kucaklamanın neden bu kadar güçlü olduğunu açıklamak istiyorum. İkinci bölümde genler hakkında yaptığımız tartışmadan öğrendiğiniz gibi,

şimdi bilin ki, gene sinyal veren çevre değil, çevredir. Bir duygu, çevredeki bir deneyimin son ürünüyse, gen ifadesini açıp kapatan duygudur.

Bu meditasyonda bu yükseltilmiş duyguları kucakladığınızda, aslında yaptığınız şey genlerinize sinyal vermektir.*çevrenin önünde*. Vücut, dış ortamda yaşadığınız bir deneyimin yarattığı bir duygu ile bu yeni, yüksek duyguyu kucaklayarak içsel olarak yarattığınız bir deneyim arasındaki farkı bilmez. Bu nedenle, bu yüksek duyguyu kucakladığınızda ve sizi geçmişte takılıp bırakan, kendi kendini sınırlayan düşüncelerden daha büyük olan düşünceleri düşündüğünüzde, vücudunuz kimyasal olarak geleceğe hazırlanmaya başlar (çünkü geleceğin şimdi olduğunu düşünür). Başka bir deyişle, meditasyonu yeterince kez doğru yaparsanız, vücut, çevrenizde tezahür ettiğiniz şifa veya herhangi bir durum zaten gerçekleşmiş gibi tepki verir.

Bu yükseltilmiş duyguların, suçluluk, korku, kıskançlık ve öfke gibi daha temel duygulardan daha yüksek (ve daha hızlı) bir frekansı vardır. Ve tüm frekanslar bilgi taşıdığı için frekansı değiştirdiğimizde enerjimizi de değiştiririz. Bu yeni enerji daha sonra yeni bir bilgi, yeni bir bilinç veya bir dizi niyet veya düşünce taşıyabilir. Duygu ne kadar yükselirse, frekans o kadar hızlı olur ve madde yerine enerji gibi hissedersiniz - ve daha tutarlı bir enerji alanı yaratmak için o kadar fazla enerji elde edilebilir hale gelir, hastalıktan uzaklaşır ve daha çok sağlığa (veya bu nedenle, herhangi bir geni sinyallemeye yönelik). Öte yandan, duygularınız kendi kendini sınırladığında, daha düşük bir frekansa sahiptirler ve kendinizi enerji yerine madde gibi hissedersiniz ve o zaman yaşamınızda değişiklik yaratmak daha fazla zaman alır.

İşte bir örnek: Geçmişinizin bir noktasında, size acı, üzüntü ya da korku hissettiren yüksek duygusal yükü olan bir olay yüzünden şoka uğradıysanız, ihanete uğradıysanız ya da travmatize olduysanız, bu deneyimin biyolojinize sayısız şekilde damgalanmış olma ihtimali vardır. yollar. Bu deneyim tarafından aktive edilen genlerin vücudunuzun iyileşmesini engellemesi de mümkündür. Bu nedenle, bedeninizi yeni bir genetik ifadeye dönüştürmeniz için, yarattığınız içsel duygunun, o geçmiş dış deneyimden gelen duygudan daha büyük olması gerekir. Güçlenmenizin enerjisi veya ilhamınızın büyüklüğü, acınızdan veya üzüntünüzden daha büyük olmalıdır. Şimdi hücrenin dış ortamı olan vücudun iç ortamını değiştiriyorsunuz; sağlık için genler yukarı regüle edilebilirken hastalık genleri aşağı regüle edilebilir.

Genetik kapınızı çalarsanız, vücudunuzun yapısını ve işlevini değiştirmek için bu genlere daha fazla sinyal gönderirsiniz. İşte böyle çalışır.

Bunu gerçekten kanıtlayabiliriz çünkü Tampa'daki 2017 ileri düzey atölyelerimizden birinde gen ekspresyonunu randomize bir şekilde ölçtük. 30 atölye katılımcısının seçimi.[4]Sonuçlar, öğrencilerimizin dört günlük atölye çalışması boyunca içsel durumlarını değiştirerek sekiz genin ifadesini önemli ölçüde değiştirebildiklerini gösterdi. 20'de sonuçların şansa bağlı olduğu tek bir olasılık var - bu, istatistikçilerin genellikle kullandığı önem eşiğidir. Bu genlerin işlevleri çok çeşitlidir. Nörogenezde, yeni deneyimlere ve öğrenmeye yanıt olarak yeni nöronların büyümesine katılırlar; hücreleri yaşlanmaya meyilli çeşitli etkilere karşı vücudu korumak; kök hücreleri vücuttaki hasarlı veya yaşlanan dokuyu onarmak için gerekli olan bölgelere taşıma yeteneği de dahil olmak üzere hücre onarımını düzenleme; hücresel yapılar, özellikle hücre iskeleti (hücrelerimize şekil ve biçim veren katı moleküllerin çerçevesi); serbest radikalleri ortadan kaldırmak, ve böylece oksidatif stresin azaltılması (yaşlanma ve birçok önemli sağlık durumuyla ilişkili); ve vücudumuzun kanserli hücreleri tanımlamasına ve yok etmesine yardımcı olmak, böylece kanser tümörlerinin büyümesini bastırmak. Nörogenez için genleri aktive etmek özellikle önemliydi çünkü öğrencilerimiz çoğu zaman meditasyondaydılar, iç hayal dünyalarında o kadar mevcutlardı ki beyinleri gerçek olayda olduğuna inanıyordu. Görmek iç hayal dünyalarında o kadar mevcutlardı ki beyinleri gerçek olayın içinde olduklarına inanıyordu. Görmek iç hayal dünyalarında o kadar mevcutlardı ki beyinleri gerçek olayın içinde olduklarına inanıyordu. GörmekŞekil 5.15Bu genlerin her birinin ne yaptığını ve sağlığımız için neden önemli olduğunu öğrenmek için aşağıda.

CHAC1	Regulates the oxidative balance in cells, helping reduce free radicals that cause oxidative stress (the most universal cause of aging). Helps neural cells form and grow optimally.
CTGF	Aids in healing wounds, developing bones, and regenerating cartilage and other connective tissue. Decreased expression is linked to cancer and autoimmune diseases like fibromyalgia.
TUFT1	Aids cell repair and healing, including regulating stem cells (the undifferentiated or "blank" cells that can turn into whatever type of tissue the body needs at the moment). Involved in the mineralization process of tooth enamel.
DIO2	Important for healthy placenta tissue and thyroid function (involved in the production of the T3 thyroid hormone). Helps regulate metabolism by reducing insulin resistance, thereby reducing occurrence of metabolic disease and possibly ameliorating cravings and addiction. Also helps regulate mood, especially depression.
C5orf66-AS1	Suppresses tumors, helping to identify and eliminate cancerous cells.
KRT24	Associated with healthy cell structure. Also suppresses certain types of cancer cells, including those found in colorectal cancer.
ALS2CL	Suppresses tumors, especially those contributing to squamous cell carcinoma, a type of skin cancer.
RND1	Helps cells organize the molecules that give them their rigid structure. Also aids neural cell growth and suppresses certain types of cancer cells (such as those found in throat and breast cancer).

Figure 5.15

Bunlar, Tampa'daki İleri Düzey Atölyemizde dört gün içinde düzenlenen spesifik genlerdir.

2017 yılında Florida'da.

Öğrencilerimiz sadece birkaç gün içinde yüksek duygular yaratarak gen ifadelerini değiştirmişlerse, bu meditasyonu birkaç hafta boyunca uyguladığınızda neler yapabileceğinizi hayal edin. Bu nefes tekniğini kullanarak, yıllarca aynı şekilde düşünmekten ve hissetmekten vücutta depolanmış tanıdık duyguları serbest bırakmak ve ardından her gün yeni durumları duygusal olarak prova ederek, uygulama ile bu sınırsız duygular sizin için yeni normal haline gelecektir. Beyniniz, farklı düşünceleri bu yüksek duygulara eşit olarak düşünecektir. Son olarak, aynı sınırlı duygular yerine bu sınırsız duyguları benimseyerek, yeni genlere sinyal verdiğinizi ve vücudunuzun yapı ve işlevindeki değişimden sorumlu yeni proteinler ürettiğinizi anladığınızda, olduğunuz şeye daha fazla anlam yükleyebilirsiniz. yapmak. Bu daha büyük bir niyete yol açar,

DNA'mızın yaklaşık yüzde 1.5'ini kullandığımız bilimsel bir gerçektir. Geri kalanına önemsiz DNA denir. Biyolojide, doğanın kullanmayacağı hiçbir şeyi asla boşa harcamadığını savunan, bağış adı verilen bir ilke vardır. Başka bir deyişle, eğer hurda DNA oradaysa, bir nedeni olmalı - aksi takdirde doğa, sonsuz bilgeliği içinde onu evrimleştirmiş olurdu (çünkü evrensel yasa, *kullanmazsan kaybedersin*). Bu yüzden genlerinizi bir potansiyeller kütüphanesi olarak düşünün. Bu gizli genlerde ifade edilebilecek sonsuz gen varyasyonu kombinasyonları vardır. Onları etkinleştirmenizi bekliyorlar. Sınırsız deha zihni, uzun ömür, ölümsüzlük, uzlaşmaz bir irade, iyileştirme kapasitesi, mistik deneyimler yaşama, doku ve organları yenileme, gençlik hormonlarını harekete geçirme, böylece daha fazla enerji ve canlılığa sahip olmanız için genler vardır. , fotoğrafik hafıza için ve sıra dışı olanı yapmak için, sadece birkaçını saymak gerekirse.

Hepsi hayal gücünüze ve yaratıcılığınıza eşittir. Bu genlerden herhangi birini çevreden önce işaret ettiğinizde, vücudunuz daha büyük bir yaşam ifadesi için yeni proteinler yapmak için yeni genleri ifade ederek daha büyük bir potansiyel ifade edecektir. Bu nedenle, bedeni yeni bir zihne dönüştürdüğünüzde bazı yüksek duyguları hissetmenizi istediğimde, her duyguyu kucaklarken kendi genetik kapınızı çaldığınızı bilin. Bu yüzden sizi sürece teslim olmaya ve deneyime tamamen katılmaya davet ediyorum.

Bedeni Yeni Bir Zihin İçin Yenilemek Meditasyonu

Resmi meditasyona başlamadan önce, bazı alıştırma seansları yapacağız. Bunu öğrenebilmeniz için birkaç bireysel talimat üzerine kuruludurlar.

adım adım. Her bir adımda uzmanlaştıktan sonra, hepsini bir araya getirebiliriz. Öyleyse, bir sandalyeye dik oturarak ve her iki ayağınızı da yere düz koyarak veya kalçanızın altında bir yastıkla nilüfer (bağdaş kurup) pozisyonunda yerde oturarak başlayalım. Ellerinizi çapraz olarak kucağınıza koyun. İsterseniz, gözlerinizi kapatabilirsiniz.

Başlamaya hazır olduğunuzda, cinsel ilişki ve eliminasyon için kullandığınız kasların aynısı olan perinenizi, pelvik tabanınızı kaldırın. Bunu yaparken nefesinizi tutmayın – normal nefes alın. Bu kasları olabildiğince sıkı sıkın ve beş saniye tutun; sonra bırakın ve rahatlayın. Tekrar yapın ve aynı süre boyunca tutun. Yaklaşık beş saniye tutarak üçüncü kez yapın ve sonra tekrar gevşeyin. Bu kaslar üzerinde bilinçli kontrol kazanmanızı istiyorum çünkü onları farklı bir şekilde kullanacaksınız.

Şimdi perine bölgesindeki aynı kasları kasın ve aynı zamanda alt karnınızdaki kasları da kasın. Bu ilk iki merkezi kilitleyerek alt karnınızı yukarı ve içeri doğru çekin. Beş saniye bekleyin ve ardından rahatlayın. Aynı kasları tekrar yukarı çekin ve sıkın. Tekrar beş saniye basılı tutun ve ardından rahatlayın. Bunu bir kez daha tekrarlayın. Bunu yaparken nefes almaya devam etmeyi unutmayın - nefesinizi tutmayın.

Şimdi, bir dahaki sefere perine kaslarınızı sıkın ve aynı zamanda üst karın kaslarınızı da kasarken alt karın kaslarınızı sıkın. Şimdi tüm çekirdeğinizi sıkıyorsunuz - ilk üç merkez. Tüm bu kasları beş saniye tutun ve rahatlayın. Bunu tekrar yapın, bu sefer kasları biraz daha çekin. Beş saniye bekleyin ve ardından rahatlayın. Şimdi bir kez daha yapın ve bu kasları sıkıştırıp tutarken, onları biraz daha sıkıp biraz daha yükseğe kaldırıp kaldıramayacağınıza bakın. Bir süre bekleyin ve sonra rahatlayın.

Deneyim beyninizde nörolojik ağlar oluşturduğundan, her adımı gerçekleştirirken ve bir öncekinin üzerine kurarken, deneyime hazırlık olarak beyninize nörolojik donanımı kuruyorsunuz. Senden yıllardır kullandığın aynı kasları kullanmanı istiyorum, ama şimdi farklı bir şekilde. Bu hareket, bu merkezleri sağmaya ve vücudunuzda çok uzun süredir depolanmış olan enerjiyi serbest bırakmaya başlayacak.

Şimdi onu değiştireceğiz. Parmağınızı alın ve başınızın üstüne koyun ve tırnağınızı kafa derisinin tam ortasına yerleştirin, böylece parmağınızı çektiğinizde o noktanın nerede olduğunu hatırlayacaksınız. Dikkatinizi verdiğiniz yerin enerjinizi verdiğiniz yer olduğunu unutmayın, bu nedenle hedefiniz o noktadır. Ellerini tekrar kucağına koy ve

Henüz herhangi bir kas kasılmadan, burnunuzdan yavaş ve sabit bir nefes alın. Tek yapmanı istediğim nefesini perinenden, alt karından, üst karından, göğsünün ortasından, boğazından, beyninden, kafanın tepesine kadar takip etmen. parmak oldu. Başınızın üstüne geldiğinizde, nefesinizi tutun ve dikkatinizi tam başınızın üstünde tutun ve enerjinizin farkındalığınızı takip etmesine izin verin. Yaklaşık on saniye bekleyin ve ardından rahatlayın.

Parmağınızı tekrar başınızın üstüne koyun, sonra çıkarın ve parmağınız orada olmadan o noktayı hissedebildiğinizden emin olun. Ellerinizi uyluklarınızın üzerine koyun. Şimdi herhangi bir kas kasmadan bir nefes daha yapın. Bu sefer burnunuzdan nefes aldığınızda, enerjiyi o borudan yukarı çektiğinizi hayal edin - sanki sıvıyı bir kamıştan yukarı çekmek gibi - başınızın tepesine kadar. Başınızın üstüne geldiğinizde, daha önce yaptığınız süre kadar nefesinizi tutun ve enerjinizin farkındalığınızı takip etmesine izin verin - sonra rahatlayın.

Şimdi hepsini bir araya getirmeye başlama zamanı. Bu sonraki nefeste, burnunuzdan nefes aldığınızda, aynı anda bu kasları yukarı ve içeri doğru çekin. Perine kaslarınızı kilitleyerek, alt karın kaslarınızı birbirine bağlayarak ve aynı anda üst karın kaslarınızı kasarak başlayın. Ve her bir merkezdeki kasları sıkarken - alt bedende depolanan tüm enerjiyi beyne çekmek amacıyla
— bu üç merkezin her birinde nefesinizi takip edin. Bu kasları sıkmaya ve ilk üç merkezi aşağı kilitlemeye devam ederken, nefesinizi göğsünüzden (dördüncü merkez), sonra boğazınızdan (beşinci merkez) ve ardından beyninizden (altıncı merkez) yukarı çekin. Başınızın üstüne kadar çekin, dikkatinizi orada tutun ve çekirdek kaslarınızı sıkmaya devam ederken nefesinizi tutun. Yaklaşık on saniye bekleyin ve ardından nefes verirken rahatlayın.

Bu nefesi en az iki kez daha tekrarlayın, nefesinizi her bir enerji merkezinden başınızın tepesine kadar omurganızdan yukarı çekerken ilk üç merkezinizin kaslarını sıkın. Sonra bir süre nefesinizi tutun ve sonunda nefes verirken rahatlayın.

Unutmayın, bunu yaparken bedeninizi bir bilinç aracı olarak kullanıyorsunuz ve tüm niyetiniz zihni bedenden çıkarmak olmalıdır. Alttaki üç merkezinizde kilitlenmiş olan enerjiyi özgürleştiriyorsunuz ve

onu sadece hayatta kalmak için değil, bedeninizi iyileştirmek veya yeni bir şey yaratmak için kullanabileceğiniz daha yüksek merkezlere taşımak.

Bu kitaptaki meditasyonlardan birkaçına başlamadan önce, bu adımlara çok aşina olmanız için bunu birçok kez uygulamak çok faydalı olacaktır. Kendinize karşı sabırlı olun; Tıpkı herhangi bir şeyi ilk kez öğrenmek gibi, gerçekten ustalaşmadan önce bunu birçok kez yapmanız gerekir. Başlangıçta, vücudunuzun eylemlerini zihninizin niyetiyle senkronize etmeniz gerektiğinden, garip gelebilir. Sonunda, bu tekniği yeterince uygularsanız, tüm bu adımları tek bir harekette koordine edebileceksiniz.

Pek çok farklı nefes alma tekniği olduğunun farkındayım ve geçmişte bunlardan bir veya birkaçıyla başarılı olmuş olabilirsiniz. Yine de, başka bir favoriniz olsa bile, bunu denemenizi tavsiye ederim, çünkü yeni bir şey yaparsanız, yeni bir deneyim yaşayabilirsiniz. Aynı şeyi yapmaya devam ederseniz, aynı deneyimi yaratmaya devam edeceksiniz. Ve hiçbir şey yapmazsan, hiçbir şey alamazsın. Evet, bu teknik biraz çaba gerektirir, ancak daha yetenekli olduğunuzda, çabaya değdiğini göreceksiniz ve sonra biraz.

Artık resmi meditasyona başlamaya hazırsınız. benimkini satın alırsan *Bedeni Yeni Bir Zihne Dönüştürmek*CD veya ses indirme adresinden **drjoedispenza.com,**Kayıtta, enerjinizi yükseltmeniz için size gerçekten ilham vermesi için özel olarak seçtiğim bir şarkı olduğunu göreceksiniz. Dinlerken müziği enerjinin hareketi olarak yorumlamanızı istiyorum. Meditasyonu kendi başınıza yapıyorsanız, dört ila yedi dakika uzunluğunda ilham verici bir şarkı dinlerken nefes alıştırması yapın. Ardından, dikkatinizi vücudunuzun farklı bölümlerine ve vücudun bu bölümlerinin etrafındaki boşluğa vererek odağınızı açın. Ardından, saf bilinç olarak birleşik alana açıl, cömert şimdiki anda kal ve hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde ve hiçbir zaman olma.

Şimdi, her birini duygusal olarak prova ederek birkaç yüksek duyguyu tek tek geliştirme zamanı. Unutmayın: Duygularınız ne kadar güçlüyse, kendi genlerinizi o kadar fazla düzenlersiniz. Bedeninizi kutsayın, hayatınızı kutsayın, ruhunuzu kutsayın, geçmişinizi olduğu kadar geleceğinizi de kutsayın, yaşamınızdaki zorlukları kutsayın ve size yaşam veren içinizdeki zekayı kutsasın. Açıklanmadan önce yeni bir yaşam için teşekkür ederek bitirin.

Bölüm 6

VAKA ÇALIŞMALARI: YAŞAMAK
GERÇEK ÖRNEKLER

Yıllar geçtikçe, hikayelerin büyük bir amaca hizmet ettiğini gördüm: bilgiyi pratik bir şekilde pekiştirmek. Başka birinin deneyimini duymak bizim için onu daha gerçek kılar. Bir kişinin bir bilinç durumundan diğerine yolculuğu boyunca karşılaştığı zorluklar ve zaferler ile ilişki kurduğumuzda, benzer bir deneyimin bizim için de olabileceğine inanmaya başlarız. Hikayeler ayrıca öğretilerden gelen fikirleri daha az felsefi ve daha kişisel hale getirir.

Birazdan okuyacağınız vaka incelemeleri, önceki bölümlerde öğrendiğiniz bilgileri uygulayan gerçek kişilerle ilgilidir. Kavramları önce akıllarında aklî bilgi olarak anlamışlar, sonra onu bedenlerinde tatbik etmişler ve nihayet ruhlarında hikmete dönüştürmüşlerdir. Bu öğrencilerin bu tür doğaüstü değişiklikleri başarmaları için, nihayetinde kendi içlerinde bazı yönlerde veya sınırlamalarda ustalaşmaları gerekiyordu - ve bunu yapabildilerse, siz de yapabilirsiniz.

Ginny Kronik Sırt ve Bacak Ağrısını İyileştiriyor

9 Aralık 2013'te Ginny, Las Vegas'ta otobanda giderken arabasına arkadan çarptı. Frene basmasına rağmen, çarpma aracını önündeki araca fırlattı ve çifte çarpmaya neden oldu. Hemen belinde ağrı gibi bir yanma hissi hissetti.

sağ bacağını vurdu. Sağlık görevlileri geldiğinde, ağrısının orta derecede olduğunu belirtti, ancak sonraki birkaç gün içinde ağrı, sürekli ve şiddetli olana kadar arttı. Ağrısının çoğu, iki fıtıklaşmış diskin (L4 ve L5) neden olduğu alt lomber omurgasındaydı. Ayrıca sağ bacağından ayağına kadar yayılan bir ağrı hissetti.

Ginny haftada üç kez bir chiropractor gördü, ancak ağrı daha da kötüleşti. Daha sonra kas gevşeticiler, Neurontin (sinir ağrısı ilacı) ve Mobic (steroid olmayan bir antiinflamatuar ilaç) reçete eden bir ağrı tedavisi doktoru gördü. Dokuz ay sonra ağrı hala yoğundu, bu yüzden sırtına iğneler yapıldı. Yardım etmediler.

Sonuç olarak, Ginny yürümekte zorluk çekti ve araba kullanmayı neredeyse imkansız buldu. Ayrıca uyumakta güçlük çekiyordu, gecede sadece dört ya da beş saat uyumayı başarıyordu. Alt sırtındaki sürekli ağrı, otururken, bir şey kaldırırken veya uzun süre ayakta dururken daha da kötüleşti. Bazen bir seferde sadece 20 dakika oturabiliyordu. Bütün bunlardan dolayı, günlerinin çoğunu, dizleri bükülü olarak sağ yanına yatarken biraz rahatlama bulabildiği yatakta geçirdi.

Ginny, yaşları üç ve beş olan iki çocuğuna bakamıyordu ve aynı zamanda eskisi kadar çalışamıyordu. Artık kendi arabasını süremediği için, araba kullanmak için kocasına güveniyordu. Tüm bu faktörler, tüm aile için ciddi mali sorunlar ve duygusal stres yarattı. Ginny hayata depresif ve kızgın hale geldi. Kazadan önce benimle ilk atölye çalışmasına katılmasına ve meditasyonlarını yapmasına rağmen, kazadan sonra ağrıları çok şiddetli olduğu için düzenli olarak meditasyon yapmayı bıraktı ve oturamadığını veya konsantre olamadığını söyledi.

İki yıl sonra doktoru fıtıklaşmış diskleri onarmak için bel ameliyatı önerdi. Bu işe yaramazsa, Ginny'nin spinal füzyon da dahil olmak üzere ek cerrahiyi düşünebileceğini söyledi. İlk ameliyatla devam etmeye karar verdi.

Bu arada Ginny'nin kocası, ameliyat tarihinden sadece bir hafta önce Seattle'daki ileri düzey seminerlerimden birine katılması için onu ikna etti. Uçuş için oturmak acı vericiydi ama başardı. Ginny, etkinlikte eski arkadaşlarını görmekten ve yeni arkadaşlarla tanışmaktan keyif alırken, aynı zamanda herkesin sahip olduğu coşkuyu toplayamadığı için üzgün ve hüsrana uğradı. Sadece biraz ağrı kesici alıp yatmak istedi. İlk geceki toplantıdan ayrılırken, şefkat ve umutla dolu iyi arkadaşı Jill, inanarak, "Ginny,

yarın iyileşeceksin—tam burada!” Ertesi gün 6:00'da başladık. AMGinny, meditasyonlarda bulunabilmek ve deneyimin tadını çıkarabilmek için herhangi bir ağır ilaç almaktan kaçınmaya karar verdi. Ne yazık ki, acısı ilk meditasyon sırasında odaklanmayı çok zorlaştırdı ve katılma kararının bir hata olup olmadığını merak etti.

Ancak kahvaltıdan sonraki ikinci meditasyon sırasında işler gerçekten değişti. Ginny teslim olmaya ve tüm yargılarını geride bırakmaya karar verdi. Meditasyon her zamanki gibi zihni bedenden dışarı çekme nefes egzersizi ile başladı ve bu sırada katılımcılara kişiliklerinin iki veya üç olumsuz duyguya veya sınırlı yönlerine odaklanmalarını söyledim. Onlardan depolanan tüm enerjiyi ilk üç enerji merkezinden omurgalarının tabanından beyinlerine kadar taşımalarını ve sonunda başlarının tepesinden salmalarını istedim.

İlk olarak, Ginny, vücudunun bu kadar çok acı çekmesine katkıda bulunan bir faktör olduğuna inandığı öfkesiyle çalışmayı seçti. Meditasyon sırasında, omurgasından yukarı doğru hareket eden bir enerji hissetti ve ardından başının arkasından vücudunu terk eden yoğun bir enerji hissetti. Çalışmak için seçtiği ikinci şey acıydı. Acısıyla ilgili enerjinin çoğunu vücudundan beynine taşımak için nefesle çalışırken, öfkeyle çalışırken sahip olduğu enerjinin aynısını hissetti, ancak bu sefer enerjinin mor ile parlak bir renge dönüştüğünü gördü. imalar. Aniden, enerjinin yavaşladığını ve yoğunluğunun azaldığını hissetti. Müzik değişti ve meditasyonun ana kısmı başladı. Ginny tamamen rahatlamış hissediyordu. O enerjiyi vücudundan serbest bırakmıştı.

Her zaman olduğu gibi, gruba bedenlerinin farklı kısımlarını uzayda hissetmeleri ve bedenlerinin etrafındaki boşluğu hissetmeleri için rehberlik ettim. Sonra onları kuantum alanı olan sonsuz siyah uzaya yönlendirdim. Onlardan hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir zaman, hiçbir yerde olmamalarını ve saf farkındalık olmalarını - bu sonsuz engin uzayda farkında olduklarının farkında olmalarını istedim. İlk başta, talimatları verdiğimde, Ginny havada uçtuğunu hissetti. Yoğun bir huzur ve koşulsuz sevgi duygusu onu ele geçirdi ve zaman ve mekanın izini kaybetti. Fiziksel bedenini hiç hissetmiyordu, acı da hissetmiyordu. Yine de tamamen oradaydı ve verdiğim tüm talimatları duyabiliyor ve uygulayabiliyordu.

"Daha önce hiç böyle bir şey yaşamadım," dedi bana daha sonra. “O kadar derindi ki kelimelere dökmek zor. Duyularım güçlendi ve herkese, herkese, her şeye, her yere ve her yere bağlı hissettim.

her zaman. Ben bütünün bir parçasıydım ve bütün benim bir parçamdı. Ayrılık olmadı.”

Ginny bedeninin, çevresinin ve zamanının ötesine geçti. Bilinci, birleşik alanın bilincine bağlanmıştı (sadece bütünlüğün olduğu ve ayrımın olmadığı, tarif ettiği yer). Cömert şimdiki anın tatlı noktasını bulmuştu ve otonom sinir sistemi devreye girdi ve onun için şifayı yaptı.

İleri seviye atölyelerimizde öğrencilerimiz her meditasyon ve teslimiyet sonrasında otonom sinir sisteminin kontrolü ele alıp vücutlarını programlaması için yatarlar. Bu meditasyonun sonunda, herkesten yeni bedenlerine dönmelerini istediğimde, Ginny yerden kalkarken kesinlikle hiçbir acı hissetmediğini keşfettiğinde şaşırdı - normalde yardıma ihtiyaç duyacağı bir süreçti. . Sırtı dik, topallamadan yürümeye başladı.

Öğle yemeği için ayrıldık ama Ginny pek yemek yemek istemiyordu, hatta çok konuşmak istemiyordu. Hala meditasyon deneyiminden bunalmıştı. İki yıllık neredeyse sürekli acıdan sonra, artık onsuz olmak çok özgür hissettiriyordu. Aynı anda hem sevinç hem de şaşkınlık gözyaşları dökmeye başladı. İyi haberi paylaşmak için iki arkadaşını aradı, aralarında Jill'in de bulunduğu (o önceki gece Ginny'nin iyileşeceğinden o kadar emindi ki). Ginny'yi, acı çekerken yapamadığı hareketleri denemeye teşvik ettiler ve o, hepsini hiç acı çekmeden yaptı. Gün devam ederken, Ginny'nin acısı ortadan kalktı ve kendini birleşik alana bağlı hissetmeye devam etti.

O akşam Ginny kocasını aradı ve ona bir şekilde*biliyordu*acısını atölyede iyileştirebilirdi. Arkadaşlarıyla harika bir akşam yemeği yedi ve yatağa gittiğinde ağrı kesici veya kas gevşetici kullanmadı. Yıllar sonra ilk kez geceyi uyuyarak, enerji dolu bir şekilde uyandı. Ertesi gün, gruba bir yürüyüş meditasyonunda rehberlik ettim (bu meditasyonu daha sonra okuyacaksınız ve deneme şansınız olacak). Ginny hiçbir acı ya da zorluk çekmeden dimdik ve uzun yürüyebildi. Söylemeye gerek yok, ameliyatı iptal etti ve ağrısız kaldı.

Daniel Elektromanyetik Aşırı Duyarlılıkla İlgileniyor

Yaklaşık beş yıl önce, Daniel (kendi ifadesiyle) 20'li yaşlarının ortalarında, kendisini her gün çalışmaya zorlayan "çılgın, stresli, İsrailli bir girişimci" idi.

Başarılı bir iş kurmak için "tam güç". Haftada 60 saat çalışmak onun için tipikti. Bir gün, telefonda bir müşteriye ciğerlerinin zirvesinde bağırıp çağırırken, başının sağ tarafında bir şeyin patladığını hissetti ve bilincini kaybetti. Uyandığında ne olduğundan ya da ne kadar süredir dışarıda olduğundan emin değildi ama hayatının en kötü baş ağrısına sahipti. Dinlenmenin gitmesine yardımcı olacağını umuyordu, ama olmadı.

Cep telefonları, dizüstü bilgisayarlar, video ekranları, mikrofonlar, kameralar, Wi-Fi ağları ve baz istasyonları gibi elektromanyetik frekanslar yayan herhangi bir şeyin yakınında olduğunda, esrarengiz bir şekilde ağrısı katlanarak artıyordu. Yanında biri cep telefonuna cevap verdiğinde, Daniel bunu hissetti. Daha önce hiç böyle bir şey yaşamamıştı—aslında daha önce bilgisayar alanında çalışmıştı ve herhangi bir elektronik ekipmanın etrafında olmanın hiçbir kötü etkisini hissetmemişti.

Daniel birkaç farklı doktor ve uzman gördü, ancak hiçbiri onda bir sorun bulamadı. Kapsamlı bir dizi kan testi, beyin taraması ve fizik muayeneden geçti, ancak çalışmaların her biri negatif çıktı. Doktorlardan bazıları ona inanmadı ve hatta sanki Daniel semptomlarını uyduruyormuş gibi gözlerini devirerek küçümseyici oldular. Bazıları ona antidepresan vermek istedi ama o onları almadı. Ağrısının tamamen kafasında olduğunu söylediler (tabii ki öyleydi, ama doktorların kastettiği şekilde değil).

Ardından Daniel, elektromanyetik aşırı duyarlılık (EHS) adı verilen nadir bir durum geliştirdiğinden şüphelenen bütünsel doktorlarla görüşmeye başladı. EHS'nin varlığı tıp camiasında hala tartışmalı olsa da, Dünya Sağlık Örgütü durumu tanır.[1] EHS'nin mekanizması bilinmemektedir, ancak beynin yüzde 78'inin su olduğunu ve mineraller içeren suyun (kalsiyum ve magnezyum dahil olmak üzere vücutta yaygın olarak bulunanlar gibi) elektriği ilettiğini düşündüğünüzde, bunu EHS'ye duyarlı insanlar için görebilirsiniz. Bu doğal elektromanyetik yük, elektromanyetik radyasyon sinyali veren ve yayan şeylerin etrafında bir şekilde güçlendirilebilir.

EHS'li diğer birçok kişi gibi Daniel de baş ağrılarına ek olarak kronik ağrı ve yorgunluk yaşadı. 12 saat uyur ve yine de yorgun uyanırdı. Bütünsel doktorlardan biri, kötü etkilerle mücadele etmek için günde 40 besin takviyesi almasını önerdi, ancak takviyeler yardımcı olmadı. Hala neredeyse sürekli bir acı içindeydi. Çok geçmeden Daniel odasını kapatmak zorunda kaldı.

işletme. Borca girdi ve elde etmek için çok uğraştığı her şeyi kaybetti. Sonunda iflasını ilan etti ve annesinin yanına taşınmak zorunda kaldı.

“Temelde hayattan çekildim” dedi. “Zombiydim çünkü düşünemiyordum, odaklanamıyordum, hiçbir şey yapamıyordum. Yaptığım hiçbir şey yardımcı olmadı ve gerçek dünyaya ne zaman yaklaşsam çok şiddetli bir başım ağrıyor.” Aslında Daniel bana sinyal yayan herhangi bir şeyin yakınında olursa baş ağrılarının bin kat daha kötü olacağını ve duygusal olarak çökeceğini söyledi. Daniel zamanının çoğunu annesinin evindeki küçük odasında yatağında bir topun içinde kıvrılmış halde acıdan ağlayarak geçirdi. "Hayatımı boşa harcıyordum," dedi, "bütün arkadaşlarımın evlenmesini, çocuk sahibi olmasını, terfi etmesini, ev satın almasını - her şeyi." Kendini intihara meyilli hissetmeye başladığında, arkadaşları ve ailesi onu yardımcı olacak bir şey bulmaya itti.

Kronik yorgunluk, depresyon ve şiddetli ağrı nedeniyle Daniel'in her gün yalnızca yarım saatlik enerjisi vardı, bu yüzden bu zamanı durumuna yardımcı olabilecek bir şey bulmak için kullanmaya başladı. Belirtileri başladıktan üç yıl sonra kitabımı okudu.*Sen Plasebosun*.

Geçenlerde verdiğim bir atölyede onunla tanıştığımda bana “Bir şey tıklandı” dedi. "Çözümün bu olduğunu biliyordum." Böylece o kitapta bahsettiğim Değişen İnançlar ve Algılar meditasyonunu yapmaya başladı. Çok yavaş yavaş, zamanla Daniel biraz daha az acı hissetti, bu yüzden meditasyonu yapmaya devam etti. Bir süre sonra, Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonumu keşfetti ve bunu yapmaya başladı.

Daniel bana, "Bunu ilk yaptığımda," dedi, "nasıl açıklayacağımı bilemediğim bir şey oldu." Altıncı enerji merkezine ulaştığında, sanki kafasında bir ışık gösterisi yapılıyormuş gibi olduğunu söyledi. Beyninin kapatılan farklı alanlarının aniden aydınlanmaya ve birbirleriyle iletişim kurmaya başladığını gördü. Sonra başının üstünden “sevgi dolu ışık” olarak tanımladığı büyük bir ışık huzmesi çıktı. O andaki içsel deneyimi, ilk başta acıyı yaratan geçmiş deneyimin anısından daha gerçekti.

O andan itibaren Daniel önemli bir değişiklik fark etti. Meditasyondan sonra, hiç acı çekmeden on dakikası olacaktı. Ağrısız dönemler, birkaç ay sonraya kadar uzamaya devam etti, ağrısızdı. Sonra, kendisini hasta eden elektromanyetik alanlara maruz kalırken içsel durumunu değiştirmek için meditasyonları kullanması gerektiği fikrine kapıldı. Böylece cep telefonunun önünde meditasyon yapmaya başladı ve

dizüstü bilgisayar. İlk başta acı vericiydi, ama tıpkı eskisi gibi, meditasyon yaptıktan sonra sonunda ağrısından kurtulacaktı ve zaman geçtikçe bu ağrısız dönemler uzamaya devam etti.

Sonunda Daniel büyük bir adım daha atmaya hazırdı. Ortak bir ofis alanında bir masa kiraladı ve Wi-Fi, bilgisayarlar, mikrodalgalar ve her türlü elektromanyetik frekansla çevrili bir şekilde orada oturup meditasyon yapmaya karar verdi. İlk birkaç hafta zor olmasına rağmen, zaman geçtikçe daha kolay hale geldiğini fark etti. Bir süre sonra o ortamda günde beş saat ağrısız meditasyon yapıyordu. Sonunda baş ağrıları ortadan kayboldu - ve tüm kronik ağrıları ve yorgunluğu da öyle.

Bugün Daniel kendini yüzde yüz iyileşmiş olarak görüyor. İşe döndü ve borçtan kurtuldu. İşin püf noktası şu: Daniel günde sadece bir ila bir buçuk saat çalışıyor ve stresli olduğu ve hayatını istediği gibi çalışmaya zorlamaya çalıştığı zamandan çok daha fazla para kazanıyor. Ayrıca hayattan gerçekten zevk alıyor.

Jennifer, Hastalıkta ve Sağlıkta

Beş yıl önce, Jennifer'ın doktoru, halihazırda muzdarip olduğu sayısız diğer sağlık sorunlarına ek olarak, ona birkaç yeni hastalık teşhisi koydu. Toplamda, tanıları arasında birkaç otoimmün bozukluk (lupus eritematozus ve sicca kompleksi ile birlikte Sjögren sendromu), bazı gastrointestinal bozukluklar (çölyak hastalığı, salisilat intoleransı ve laktoz intoleransı), kronik astım, böbrek hastalığı, artrit ve sıklıkla akut olan vertigo vardı. kusmaya neden oldu.

Her gün bir mücadeleydi. Sadece dişlerini fırçalamak bile zordu çünkü kolunu çok uzun süre yukarıda tutacak gücü yoktu. Partneri Jim, sık sık onun için saçlarını taramak zorunda kalıyordu. Jim sık sık iş için uzaktayken, Jennifer akşam yemeği pişirmek için yeterli güce sahip olabilmek için işten sonra biraz kestirmek zorunda kaldı.

“En zoru, çocuklarıma hiçbir şey yapamadığım için kendimi berbat bir anne gibi hissetmemdi ve bu da kalbimi kırdı” dedi. “Pazartesi sabahı işe gitmek için kalkabilmek için hafta sonunun çoğunu uyumak zorunda kalırdım. Hafta sonu Facebook'ta paylaştığım tüm mutlu fotoğraflar yaklaşık bir saat içinde çekildi.”

Bu noktada Jennifer sadece 108 kilo ağırlığındaydı ve artrit ve ayak bileklerinde ve dizlerinde şiddetli şişlik nedeniyle yürümekte zorlanıyordu. o olamaz

ağrı ve artrit nedeniyle kapları açmak veya sebzeleri kesmek için sağ elini daha uzun süre kullanır. Bazen yatağına uzanır ve acıyı durdurmak için kollarını komodine vururdu. Vücudu sürekli bir akut iltihap durumundaydı ve gördüğü uzmanlar bile onun için daha fazla bir şey yapamayacaklarını ve elinden geldiğince tüm koşullarıyla yaşamayı öğrenmesi gerektiğini söyledi. Bunu kimseye itiraf etmese de, yaşamak için yalnızca birkaç yılı kalmış olabileceğinden korkuyordu. Pes etmeye hazır olabilirdi ama Jim değildi.

Jim her gece alternatif çözümler arayan kitapları silip süpürdü ve Jennifer'ı tekrar tekrar devam etmesi için cesaretlendirdi. Sonra Jim buldu*Sen Plasebosun*ve benzer durumda olan ve kendini iyileştirebilen bir kadın hakkında bir şeyler okuyun. Jennifer ve Jim onun bir atölyeye gitmesi gerektiğine karar verdiler.

İki ay sonra, Haziran 2014'te Jennifer, Avustralya'nın Sidney kentinde bir hafta sonu atölyesine katıldı. Biraz daha iyi hissetmeye başladı ve Meksika'daki ileri düzey bir atölyeye kaydoldu. Ne yazık ki, atölyeye gitmesi planlanan zamanda, 8,5 milimetrelik bir böbrek taşı geliştirdi ve doktoru uçmasına izin vermeyi reddetti. Bu yüzden kaçırdı, ama meditasyonlarını yapmaya devam etti (4:50'de kalkıyor)AMher gün) ve ertesi yıl Avustralya'da bir sonraki ileri düzey atölyeyi düzenlediğimde hem o hem de Jim katıldı.

“Benim için normal olan odamıza merdivenleri zar zor çıkabildiğim ilk geceyi hatırlıyorum” dedi. “Ancak çalıştayın sonunda sağlıklı bir insan gibi dolaşıyordum ve astım ilacımı kullanmama gerek kalmadı. Ayrılmadan bir gün önce Jim çok iyi göründüğümü ve normal yiyecekler denemem gerektiğini söyledi. Endişeli, bir şans verdim - ve hiçbir yan etkisi yok! Ağrı yok, astım yok, kramp yok, baş ağrısı yok - hiçbir şey! Sanırım hayatımda yediğim en iyi pizzaydı."

Meditasyonlarını yaptığında, Jennifer gerçekten ona her şeyi verdi. Tekrar tekrar sağlığın potansiyeline uyum sağladı ve vücudunda onu tüm gün boyunca taşıyabilecek bir enerji bolluğu hissetti. Meditasyonda, öğrencilerden bu yeni varlık durumundan yaşamalarını istediğimde, ayaklarının yere çarptığını hayal etti ve sevinçle koşarken nefesini duydu. Meditasyonunun sonunda sevinç gözyaşları döküyordu. Sonunda Jennifer, enerjisini yükselterek, frekansını değiştirerek, vücudunu yeni bir zihne uygun hale getirerek ve vücudunu onarmak için yeni genlere sinyal göndererek, vücudunu hastalığın nasıl hissettirdiğini, neye benzediğini, neye benzediğini ve tadını unutması için şartlandırdı.

“Artık normal yemek yiyorum” diyor ve “Haziran 2015'ten beri astım ilacımı kullanmıyorum. Günde on mil yürüyebiliyor ve kırk beş kilo kaldırabiliyorum. Antrenman yapıyorum ve hedefim, yakında yapacağım yarı maratonu tamamlamak.”

Felicia Şiddetli Egzamayı Aşar

Felicia, üç aylıktan beri aralıklı olarak egzama ve cilt enfeksiyonlarından mustaripti. Sıkı bir diyet ve bir ilaç rejimi (kremler, steroidler, antihistaminikler, mantar önleyiciler, antibiyotikler vb.) tarafından sağlanan kısa süreli rahatlama, durumu asla uzun süre uzak tutmuş gibi görünmüyordu.

2016 yılında, Birleşik Krallık'ta 34 yaşında bir tıp doktoru olarak Felicia, mesleğinin sınırlamaları yüzünden giderek daha fazla hüsrana uğradığını fark etti. 70.000'den fazla hastayı gördüğü on yıllık klinik uygulamadan sonra, hastalarında da ortaya çıkan benzer bir hayal kırıklığı ve kopukluk hissini fark etmeye başladı. Daha tatmin edici bilim temelli çözümler ararken benim çalışmama rastladı. Olasılıklara ilgi duyan ve kanıta dayalı alternatif fikirlere ve çözümlere aç olan Felicia, bir hafta sonu çalıştayına kaydoldu.

“Etkinlik yaşamı değiştirdi” diyor. “Bana kendimle ilgili önceki sınırlı inançlarımı ve ayrıca bedenlerimizin gerçekten neler yapabileceğini yeniden değerlendirmek ve güncellemek için araçlar verdi.” Nefes alma tekniği onun için özellikle ilgi çekiciydi. "İtiraf etmeliyim ki" diyor, "biraz şüpheci kaldım ve kendimi sürece gerçekten teslim etmeme izin vermedim."

Takip eden aylarda Felicia her gün meditasyon yapmaya devam etti. Cildi düzeldi ve hayatında yeni bir ilişkiyi başarıyla sergiledi. İlham aldığını hissederek, daha bütünsel bir yaklaşım benimsemek için tıbbi pratiğinde yeni yollar aradı. Ancak Birleşik Krallık'taki tüm tıbbi tazminat kurumlarının geleneksel olmayan yaklaşımları sigortalamayı reddetmesi onu büyük hayal kırıklığına uğrattı. Felicia kapana kısılmış hissetti ve Aralık 2016'da egzaması ve cilt enfeksiyonları geri döndü.

Yine de meditasyona devam etti ve hatta hazırlık aşamasında Zihin Filmi'ni (daha sonraki bir bölümde okuyacağınız, istediğiniz çeşitli şeyleri tezahür ettirmek için güçlü bir araç) yaratarak ileri düzey bir atölye çalışmasına kaydoldu. Geleceği için çok net niyetleri vardı ve fotoğraflarını içeriyordu.

sağlıklı bir cilt ve ayrıca “Gerçeği korkusuzca paylaşarak başkalarına ilham veriyorum” ifadesinin yer aldığı bir sahnede bir mikrofon resmi.

İleri düzey atölye çalışmasının ilk gününde epifiz bezini harekete geçirmek için nefes alma tekniğini yaptık ve bu sefer Felicia geri durmamaya ve sürece tamamen teslim olmaya karar verdi. “Nefesimin hızlanmaya başladığını fark ettim” diye hatırlıyor. “Boğazımda ezici bir enerji oluşmaya başladı. Bu, boğazım kapanacakmış gibi hissedene kadar yoğunlaştı. Korkuyla bedenimi bu pozisyondan çıkardım ve meditasyonun geri kalanında eski halime geri döndüm.”

Ertesi gün, son meditasyon için Felicia'ya beyin haritalama ekipmanı takıldı. Bu yeni bilgi düzeyini deneyimlemenin ne kadar harika bir fırsat olduğunu düşündü. Sınırlamayı vaaz eden bir mesleğe hapsolmuş hissederek, şöyle düşündü: *Ya şüphecilere olduğu kadar inananlara da hepimizin gerçekten ne kadar sınırsız olduğunu gösterebilseydim?* Bu düşünceyle, bu nefesi, ne olursa olsun, saf özgürlük ve kurtuluşun yüksek bir duygusuyla birleşik alana bağlanmak için kullanmak istedi.

Meditasyon başladığında, olasılığa ve bilinmeyene açıldı. Nefesinin değişmeye başladığını ve boğazında ezici bir enerjinin oluşmaya başladığını hemen fark etti. Duyguları her yoğunlaştığında, önceki gün yaptığı gibi onları yenmelerine izin vermek yerine, sürece devam etti. Dikkatin dağılmasına aldırmadan bedenini şimdiki ana döndürdü ve tüm enerjisini ve farkındalığını alana, gerçeğe ve sevgiye bağlanmaya verdi. Vücudu ısrarla meydan okuyordu, ancak tekrar tekrar iç mücadelelerinin üstesinden geldikten sonra, vücudu sonunda teslim oldu.

“Diğer tarafta yaşadığım şey, beynimde canlandırıcı bir enerji patlaması ve içimde ve etrafımdaki sevgi dolu bir bilinçle anlık bir bağlantıydı” diyor. “Mutlak bir bilgiydi, saf sevginin tanınmasıydı ve onunla birlikte hayatım boyunca yaşadığım en ezici sevinç duygusu geldi. Eve gelmek gibiydi. Ben sadece bu derin birliği deneyimledim. Tüm bu süre boyunca, tüm dış duyularımın tamamen farkındaydım. Arkamdaki bilim adamlarının 'nöbet' dediklerini duyabiliyordum.” Nörobilimcilerden oluşan ekibimizde yeni üyeler vardı ve daha önce beyinde böyle bir enerji görmemişlerdi.

Bir tıp doktoru olarak, Felicia normalde bu biraz endişe verici ifadeden endişe duyabilirdi, ancak o anda ilk kez mutlak gerçeği ve özgürlüğü deneyimlediğini anladı. Meditasyonundan sonraki birkaç saat boyunca biraz sersemlemiş ama fiziksel olarak eskisinden daha hafif hissetti.

Grafik 7A–7C'deki beyin taramalarını incelerseniz, Felicia'nın beyninin, beyinde yüksek enerji olduğunda tanık olduğumuz klasik değişiklikleri gösterdiğini görebilirsiniz. Normal beta beyin dalgalarında başlar ve yüksek enerjili bir gama durumuna ulaşmadan önce yüksek beta beyin dalgalarına geçiş yapar. Gama beyin dalgalarındaki enerji, normalin 190 standart sapma üzerindedir. Epifiz bezini çevreleyen alan ve aynı zamanda beynin güçlü duyguları işleyen kısmı oldukça aktiftir.

Sonraki birkaç gün boyunca, Felicia, içinden yükselen bir korkusuzluk ve oyunbazlık duygusu yaşamaya başladı. Ayrıca bir dizi eşzamanlılık yaşadı - sahnede bir mikrofona konuştuğu Zihin Filmindeki sahneyi tezahür ettirmek de dahil. Hatta o sahnenin onun Mind Filminde olduğunu bilmeden, deneyimlerini paylaşmak için onu sahneye çektim. Eve döndüğünde egzamasının artık onu rahatsız etmediğini fark etti.

“Cildime baktım ve birkaç gün önce orada olan tüm kızarıklıklar tamamen düzeldi” dedi. (Renkli ekteki Grafik 7D'ye bakın. İlk fotoğraflar olaydan önce çekildi. İkinci grup fotoğraf olaydan sonraki gün çekildi. Egzaması geçti.)

Felicia bugüne kadar başka ilaç kullanmıyor ve cildi temiz. Hayatı yeni, heyecan verici ve şaşırtıcı şekillerde gelişmeye devam ediyor.

"Hepimizin sınırsız olduğunun farkına vardığım için çok minnettarım," dedi bana. "Sözlerime dikkat edin, bir zamanlar yorgun, yoğun analitik bir doktor yapabiliyorsa, kesinlikle herkes yapabilir."

Bölüm 7

KALP ZEKA

İnsan atalarımız, tarihlerini zamanın iğnesinden geçen bir iplik gibi mağara duvarlarına ve taş tabletlere ilk kez kazımaya başladığından beri, kalp sağlığı, bilgeliği, sezgiyi, rehberliği ve yüksek zekayı temsil eden bir sembol olarak ortaya çıktı. Kalpten bahseden eski Mısırlılar, *ieb*, beyinden ziyade kalbin yaşamın merkezi ve insan bilgeliğinin kaynağı olduğuna inanıyordu. Mezopotamyalılar ve Yunanlılar, her ikisi de kalbi ruhun merkezi olarak düşündüler. Ancak Yunanlılar onu vücuttaki bağımsız bir ısı kaynağı olarak görürken, Mezopotamyalılar güneşin ısısının bir parçası olduğuna inanıyorlardı. Hatta hala atmakta olan bir insan kalbini çıkararak Güneş Tanrısı'na sunmak için insan kurbanları bile gerçekleştirdiler. Romalılar, kalbi, vücudun en hayat veren hayati organı olarak anladılar.

17. yüzyılda, bilimsel devrimin ilk yıllarında, Fransız filozof René Descartes, zihin ve bedenin kökten farklı iki madde olduğunu savundu. Evrenin bu mekanik görüşü sayesinde, insanlar kalbi olağanüstü bir makine olarak görmeye başladılar. Kalbin fiziksel bir pompa olarak mekanizması, insanlığın doğuştan gelen bir zeka ile bağlantısı olarak doğasını gölgede bırakmaya başladı. Bilimsel araştırma yoluyla, kalp yavaş yavaş hisler, duygular ve yüksek benliklerimizle olan bağlantımız olarak tanınmayı bıraktı. Sadece son birkaç on yılın yeni bilimi sayesinde uzlaşmaya, anlamaya başladık,

ve kalbin hem elektromanyetik alanlar üreten bir kaynak olarak hem de birleşik alanla bağlantımız olarak gerçek önemini kabul edin.

Kalbin, yaşamı sürdürmedeki bariz rolünün ötesinde, yalnızca kanı vücudumuzda hareket ettiren kaslı bir pompa değil, duygu ve duyguları etkileyebilen bir organ olduğunu biliyoruz. Kalp, karar verme yeteneğimize, kendimizi ve dünyadaki yerimizi anlamamıza rehberlik eden bir duyu organıdır. Zamanı, mekanı ve kültürü aşan bir semboldür. Kalbin içsel bilgisine bağlı olduğumuzda, bir sevgi ve daha yüksek rehberlik kaynağı olarak onun bilgeliğinden faydalanabileceğimiz yaygın olarak kabul edilen bir önermedir.

Neden vücuttaki tüm organlar (dalak, karaciğer veya böbrekler gibi) arasında aklın tek sahibi olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. 2013'ten bu yana, kalbin rolünü anlamanın merkezinde yer alan tutarlılık ve dönüşümü ölçmek ve ölçmek için büyük çaba sarf ettik. Kalbin yüce duygularının bizi sevgi, şefkat, şükran, neşe, birlik, kabul ve özveri bilincine bağladığını hemen hemen herkes bilir. Bunlar, toplulukları bölen ve yaşamsal enerjimizi tüketen stres duygularından ziyade, bizi dolduran ve kendimizi bütün ve bağlı hissettiren duygulardır. Sorun şu ki, kalbin bu yüksek duyguları, talep üzerine kendimiz için üretebileceğimiz bir şey olarak değil, genellikle -çevremizdeki dışsal bir şeye bağlı olarak- şans eseri ortaya çıkıyor.

Şüphesiz günümüzün hızlı, stresli, üretkenlik odaklı, acele ve bitiş kültüründe zihinsel ve duygusal dengemizi korumak bir meydan okumadır ve bu dengenin kaybı sağlığımız için ciddi sonuçlar doğurabilir. Örneğin, 20. yüzyılın başında kalp hastalığından neredeyse hiç kimse ölmezken, bugün hem erkekler hem de kadınlar için önde gelen ölüm nedenidir. Yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl, kalp hastalığı sağlık hizmetlerinde yaklaşık 207 milyar dolara mal oluyor. ilaçlar ve üretkenlik kaybı.[1]Stres, kalp hastalığına katkıda bulunan ana faktörlerden biridir ve salgın bir düzeye ulaşmaktadır. Neyse ki, bir panzehir var. Kalp tutarlılığının birçok yönünü araştırırken ve incelerken bulduğumuz şey, *Yapabilmek*aslında dış çevremizdeki koşullardan bağımsız olarak iç durumlarımızı düzenler. Herhangi bir beceriyi geliştirmek gibi, gönüllü olarak kalp tutarlılığı yaratmak da bilgi, uygulama ve pratik gerektirir.

Kalp anlayışımızın ayrılmaz bir parçası, HeartMath Enstitüsü'nün öncü, çığır açan çalışmasıyla ortaklığımız olmuştur. HMI, kalp-beyin uyumunu daha iyi anlamak için çalışan, kar amacı gütmeyen bir araştırma ve eğitim kuruluşudur. 1991'den beri HMI, insanların kalpleri ve zihinleri arasındaki bağlantıyı kurmalarına ve başkalarının kalpleriyle olan bağlantılarını derinleştirmelerine yardımcı olmak için güvenilir, bilimsel temelli araçlar araştırdı ve geliştirdi. Görevleri, kalbin sezgisel rehberliği yoluyla insanların fiziksel, zihinsel ve duygusal sistemlerini dengeli bir hizaya getirmelerine yardımcı olmaktır.

Ortaklığımızın temeli, yeni bir gelecek yaratmak için bir kişinin net bir niyetle (tutarlı beyin) yüksek bir duyguyla (tutarlı kalp) evlenmesi gerektiğine dair ortak inanç üzerine kurulmuştur. HMI'nın araştırması, bir niyet veya düşünceyi (okuduğunuz gibi, elektrik yükü olarak hareket eder) bir duygu veya duyguyla (ki zaten anladığınız üzere manyetik bir yük olarak hareket ettiğini) birleştirerek biyolojik enerjimizi değiştirebileceğimizi kanıtlamıştır - ve enerjimizi değiştirdiğimizde, hayatımızı değiştiririz. Biyolojimizi tanıdık geçmişte yaşamaktan yeni gelecekte yaşamaya götüren, madde üzerinde ölçülebilir etkiler üreten bu iki unsurun birleşimidir. Dünyanın dört bir yanındaki atölyelerimizde, öğrencilerimize koşulların kurbanı olarak yaşamayı bırakabilmeleri için bu yüksek varlık durumlarını sürdürmeyi ve sürdürmeyi öğretiyoruz. bir duygudan diğerine sallanır ve kendi gerçekliklerinin yaratıcıları olarak yaşamaya başlarlar. Bu, yeni bir varoluş hali ya da yeni bir kişisel gerçeklik yaratan yeni bir kişilik yarattığımız süreçtir.

Son birkaç yıldır, HMI ile ortaklığımızın hedeflerinden biri, öğrencilerimize kalp tutarlılığı denilen bir şeyi kasıtlı olarak düzenlemeyi ve sürdürmeyi öğretmek olmuştur. Davulun düzenli vuruşu gibi, kalp tutarlılığı da kalbin tutarlı, ritmik, düzenli bir şekilde atmasına neden olan fizyolojik işlevine atıfta bulunur (düzenli bir şekilde çalışmadığında bunun tersi kalp tutarsızlığıdır). Kalp tutarlılığındayken, HMI'nin şu şekilde tanımladığı “kalbin zekasına” erişebiliriz:

> Zihin ve duygular, kendi kendine başlatılan bir süreçle dengeye ve tutarlılığa getirildiğinde deneyimlediğimiz farkındalık ve içgörü akışı. Bu zeka biçimi, düşünce ve duygularda tezahür eden doğrudan, sezgisel bilgi olarak deneyimlenir.
>
> kendimiz ve başkaları için faydalıdır.[2]

Bu bölümde keşfedeceğiniz gibi, kan basıncını düşürmek, sinir sistemini ve hormonal dengeyi iyileştirmek ve beyin fonksiyonlarını iyileştirmek de dahil olmak üzere kalp tutarlılığının sayısız faydaları vardır. Dış çevrenizin koşullarından bağımsız olarak yüksek duygusal durumları koruduğunuzda ve sürdürdüğünüzde, kendinizi ve başkalarını daha iyi anlamanızı sağlayan, yaşamınızdaki stresli kalıpları önlemeye yardımcı olan, zihinsel gelişimi artıran türde üst düzey sezgiye erişebilirsiniz. açıklık,

ve daha iyi karar vermeyi teşvik eder.[3]HMI'nin araştırma bulgularına ek olarak, verilerimiz güçlü bir şekilde kalp merkezli duyguların devam ettiğini gösteriyor.

daha sağlıklı gen ekspresyonunu teşvik eder.[4]

Kalbin tutarlılığı, yüksek duyguların geliştirilmesi, uygulanması ve sürdürülmesi yoluyla kalbin sabit, tutarlı davul vuruşuyla başlar; bu tür duygular şükran, takdir, minnettarlık, ilham, özgürlük, nezaket, özveri, şefkat, sevgi ve neşeyi içerir. Bu tutarlı vuruşun faydaları vücudun tüm sistemlerinde hissedilir. Birçoğumuz bilinçli veya bilinçsiz olarak her gün mutsuz, kızgın veya korkulu hissetme alıştırması yaparız. Öyleyse neden bunun yerine neşeli, sevgi dolu, özgecil durumlar yaratmayı ve sürdürmeyi denemiyorsunuz? Bu, nihayetinde genel sağlık ve mutlulukla sonuçlanan yeni bir iç düzen yaratmaz mı?

Kalp Köprüsü

Enerji merkezlerinin kutsanması bölümünde okuduğunuz gibi, göğüs kemiğinin hemen arkasında bulunan kalp, vücudun dördüncü enerji merkezidir. Daha yüksek farkındalık ve enerji seviyelerine giden köprümüzün yanı sıra tanrısallığımızın başladığı merkezdir. Kalp, alt üç enerji merkezimizin (dünyasal bedenimizle ilişkili) ve üst üç enerji merkezimizin (yüksek benliğimizle ilişkili) kesişimidir. Birleşik alanla bağlantımız olarak hizmet eder ve dualite veya polarite birliğini temsil eder. Ayrılık, bölünme ve kutuplaşmış enerjinin birleşerek yin ve yang, iyi ve kötü, pozitif ve negatif, erkek ve dişi, geçmiş ve gelecek olarak karşıtların birleştiği bir yerde olmak üzere birleştiği yerdir.

Kalbiniz uyumlu hale geldiğinde, sinir sisteminiz beynin enerjisini, yaratıcılığını ve sezgisini artırarak tepki verir ve bu da vücuttaki hemen hemen her organ üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Artık kalp ve beyin birlikte çalışıyor ve kendinizi daha bütün, bağlı ve içerikli hissetmenize neden oluyor.

— sadece kendi bedeninizde değil, aynı zamanda her şey ve herkesle. Kalp merkezli bir durumda olduğunuzda, hissettiğiniz bütünlük, sahip olduğunuz istek ve eksiklik duygularını tüketir. Bu yaratıcı bütünlük ve birlik durumundan, yaşamınızda sihir oluşmaya başlar çünkü artık ikilikten veya ayrılıktan yaratmıyorsunuz - artık içsel eksiklik, boşluk hislerinden kurtulmak için dışınızdaki bir şeyi beklemiyorsunuz. , ya da ayrılık. Bunun yerine, yeni, ideal benliğinize daha aşina oluyor ve yeni deneyimler yaratıyorsunuz.*nın-nin*kendin. Her gün yaratıcı süreç sırasında kalp merkezinizi yeterince doğru şekilde etkinleştirmeye devam ederseniz, zamanla geleceğinizin çoktan gerçekleştiğini hissedeceksiniz. Kendini bütün hissediyorsan, eksikliği nasıl isteyebilirsin ya da hissedebilirsin?

İlk üç merkez hayvani doğamızı yansıtıyorsa ve kutupluluk, zıtlıklar, rekabet, ihtiyaç ve eksiklik üzerine kuruluysa, dördüncü merkez ilahi doğamıza yolculuğumuza başlar. Zihnimizi ve enerjimizi bencil hallerde yaşamaktan bencil olmayan hallerde yaşamaya değiştirmemiz bu kalp merkezinin içinden olur ve sonra ayrılık veya ikilikten daha az etkilenmiş hissederiz ve herkesin en büyük iyiliği için seçimler yapmaya daha yatkın oluruz.

Hepimiz hayatımızın bir döneminde kalp merkezinin bilincini hissetmişizdir. Bu enerji, kendinizle ve çevrenizle doyum ve barış içinde olmakla ilgilidir. Kalple ilgili duyguları (bizi vermeye, beslemeye, hizmet etmeye, özen göstermeye, yardım etmeye, affetmeye, sevmeye, güvenmeye vb. götüren duygular) kucakladığımızda, kendimizi dolu, bütün ve tamamlanmış hissetmekten kendimizi alamayız. Bunun insan olarak doğuştan gelen doğamız olduğuna inanıyorum.

Homeostaz, Tutarlılık ve Dayanıklılık

Şimdi öğrenmiş olduğunuz gibi, otonom sinir sistemi, sinir sisteminin istem dışı bölünmesi, iki alt sisteme ayrılır: sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemi. Bildiğiniz gibi, sempatik sinir sistemi açıldığında, artan nefes alma, yüksek kalp hızı, aşırı terleme, göz bebeklerinin genişlemesi vb. gibi vücudun bilinçsiz eylemlerini ve tepkilerini düzenler. Birincil işlevi, gerçek veya algılanan tehlike yakın olduğunda savaş ya da kaç tepkisini teşvik etmektir. Bu sistem bizi dış çevremizde korumak için çalışır. Parasempatik sinir sistemi, tam tersi işlevleri yerine getirmesi bakımından sempatik sinir sistemini tamamlar.

Rolü enerjiyi korumak, vücudu rahatlatmak ve sempatik sistemin yüksek enerjili fonksiyonlarını yavaşlatmaktır. Parasempatik sistem, iç çevremizde koruma sağlar. ANS'yi bir otomobil olarak düşünürseniz, parasempatik sistem fren, sempatik sistem ise hızlandırıcı olacaktır. ANS'nin her iki dalı, kalp ve beyin arasındaki iletişimi sürekli olarak iletir; Aslında, kalp ve beyin diğer sistemlerden daha fazla sinir bağlantısına sahiptir.
vücutta.[5]Sempatik ve parasempatik olan bu iki sistem, her zaman vücutta bir homeostaz durumunu (tüm sistemler arasındaki nispi denge) sürdürmek için çalışır.

Vücut bir homeostaz durumundayken, mevcut çevremizde genellikle rahat ve güvende hissederiz. Tüm vücut sistemlerinin uyum içinde çalıştığı ve minimum miktarda enerjinin boşa harcandığı bu homeostaz durumundan, tutarlılık yaratmak için kasıtlı olarak sinir sistemini etkileyebiliriz. Bu tutarlılık duygularını hissetmek için, kalp ve beyin arasındaki sinirsel bağlantıların dengeli ve koordineli bir şekilde en iyi şekilde çalışması gerekir. Kalp bu kadar düzenli ve uyumlu bir şekilde attığında, ANS'yi tutarlı hale getirir ve bu da daha yaratıcı, odaklanmış, rasyonel, farkında ve öğrenmeye açık hissetmemizi sağlayarak beyin fonksiyonlarımızı geliştirir.

Bildiğiniz gibi tutarlılığın karşıtı tutarsızlıktır. Kalp tutarsız bir şekilde attığında, kendimizi dengesiz, gergin, endişeli ve odaklanmamış hissederiz. Beden hayatta kalmak için çalıştığı için, daha büyük insanlığımızın ve kutsallığımızın daha yüksek kalp merkezli duygularından çok hayvani, ilkel bir bakış açısıyla işlev görürüz. Tutarsızlık, beden ve zihnin dış çevremizdeki aksaklıklara ve rahatsızlıklara tepkisi olan stres tarafından ortaya çıkar. Parasempatik sinir sistemi kendimizi güvende hissettiğimizde en iyi şekilde çalışıyorsa, sempatik sinir sistemi daha çok kendimizi güvende hissetmediğimizde devreye girer. Güvende olmadığımızı hissettiğimizde yaşadığımız stres, mutlaka olayın kendisiyle ilgili değil, olaya yönelik yönetilmeyen duygusal tepkilerin sonucudur.

Bir homeostaz durumunda, bedeni sofistike, ince ayarlanmış bir makine olarak düşünebilirsiniz, ancak küskünlük, öfke, kıskançlık, sabırsızlık ve hayal kırıklığı gibi duygular devam ettiğinde, iç dengemiz dengeden çıkar. Yakın zamanda stres hissettiğiniz bir zamanı düşünürseniz, muhtemelen parçalanmış bir ritim gibi geldi. (Görünüşe göre, kalbin yaptığı tam olarak budur - parçalanmış bir ritimde atıyor.)

bir kronik stres durumu, vücut homeostazı korumak için mücadele eder ve sayısız stresle ilgili semptomlardan muzdarip olmaya başlayabiliriz. Bu sürekli stres, vücudumuzun etrafındaki görünmez enerji alanından gelir ve hayati yaşam gücümüzü tüketerek onarım ve restorasyon için çok az zaman veya enerji bırakır. Vücudun stres hormonlarına bağımlılığının bir sonucu olarak, şimdi tutarsızlık ve kaosun normal hissettirmeye başladığı bir bağımlılık döngüsüne yakalandık, ama bunun bedeli ne?

Stresin uzun vadeli etkileri felaket olabilir. Mayo Clinic'in kalp hastalığı olan kişiler üzerinde yaptığı bir araştırmaya göre, psikolojik stres, kardiyak ölüm de dahil olmak üzere gelecekteki kardiyak olayların en güçlü tahmincisiydi.
kalp durması ve kalp krizi.[6]Birçok insan, kronik stres hallerinde yaşadıkları için, kalp krizi gibi bir olay meydana gelene kadar stres altında yaşadıklarının farkına bile varmazlar. O halde, eğer kalp uzun süre tutarsız bir şekilde atıyorsa, denge ve düzen içinde çalışmıyorsa, er ya da geç başarısız olacağı mantıklıdır.

Stresi yönetme yeteneğimizin anahtarı, HMI'nin "düşmanlara hazırlanma, iyileşme ve uyum sağlama kapasitesi" olarak tanımladığı esneklik olarak bilinen şeydir.
stres, sıkıntı, travma veya meydan okumayla karşı karşıya.[7]Esneklik ve duyguların yönetimi, hem enerji düzenlemesinde, vücudun stres tepkisinden sonra ne kadar hızlı geri döndüğünde, hem de sağlığı ve homeostazı koruma yeteneğimizde yer alan birçok önemli fizyolojik sürecin ayrılmaz bir parçasıdır.

HRV: Kalp ve Beyin Arasındaki İletişim

Beynin biyolojimiz üzerinde hüküm sürdüğüne inanmaya yönlendirildik. Bu kısmen doğru olsa da, kalp otoritmik bir organdır, yani kalp atışı beyinden değil, kalpten kendiliğinden başlatılır. Örneğin, tüm türlerde kalbin vücuttan çıkarılıp Ringer solüsyonu adı verilen bir tuz solüsyonuna yerleştirilebileceği ve burada beyinle herhangi bir nörolojik bağlantıdan bağımsız olarak uzun süreler boyunca atmaya devam edeceği bilinen bir gerçektir. Bir fetüste, kalp, beyin henüz oluşmadan (yaklaşık üç haftada) atmaya başlarken, beynin elektriksel aktivitesi yaklaşık olarak doğumun sonuna kadar başlamaz bile.
beşinci veya altıncı hafta.[8]Bu, kalbin merkezi sinir sistemi ile iletişimi başlatma yeteneğine sahip olduğunu gösterir.

Kalbi benzersiz kılan bir diğer faktör de, ANS'nin her iki dalından da sinirler içermesidir; bu, hem parasempatik hem de sempatik sinir sistemlerindeki her değişikliğin kalbin atıştan atışa dayalı çalışma şeklini etkilediği anlamına gelir. Bu önemlidir çünkü farkında olsak da olmasak da yaşadığımız her duygu, merkezi sinir sistemi aracılığıyla doğrudan iletilen kalp ritmimizi etkiler. Bu şekilde kalp, limbik beyin ve ANS arasında çok yakın bir ilişki vardır çünkü birindeki denge veya dengesizlik diğerini etkiler. (Bir not olarak, otonom sinir sisteminin merkezi olan limbik beyin

— aynı zamanda duygusal beyin olarak da adlandırılır, bu nedenle duygularınızı değiştirdiğinizde, otonom işlevlerinizi etkilersiniz.) Bugün, yaklaşık yüzde 75 doğrulukla bilim, birinin ne hissettiğini sadece beynine bakarak tahmin edebilir.

kalp atış hızı değişkenlik analizini kullanarak kalbin atımdan atıma aktivitesi.[9]

HRV (kalp hızı değişkenliği), kalbin atımdan atım aralıklarındaki varyasyonun yansıttığı şekilde çevresel ve psikolojik zorlukları ölçen fizyolojik bir olgudur (dolayısıyla bu terim*değişkenlik*). Kullanımları arasında HRV, kalp ve sinir sistemimizin esnekliğini (sağlığımızı ve zindeliğimizi yansıtan) ölçebilir ve ayrıca yaşamımızı ne kadar iyi dengelediğimizi ölçebilir.

zihinsel ve duygusal yaşamlar.[10]Bilim adamları, HRV tarafından ölçülen kalbin ritimlerini inceleyerek, insanların duyguları nasıl işlediğine ve duygu ve duyguların refahımız üzerindeki etkilerine dair anlayışımızı derinleştiren kalıpları tespit edebilirler. Bu şekilde, devam eden HRV araştırması bize benzersiz bir pencere sunuyor.

kalp, beyin ve duygular arasındaki iletişime dönüşür.[11]

Birçok çalışma, orta düzeyde bir değişkenliğe sahip olmanın bizi hayatın zorluklarına daha iyi uyum sağlayabilir.[12]Ancak düşük düzeyde kalp hızı değişkenliği, gelecekteki sağlık sorunlarının güçlü ve bağımsız bir göstergesidir.

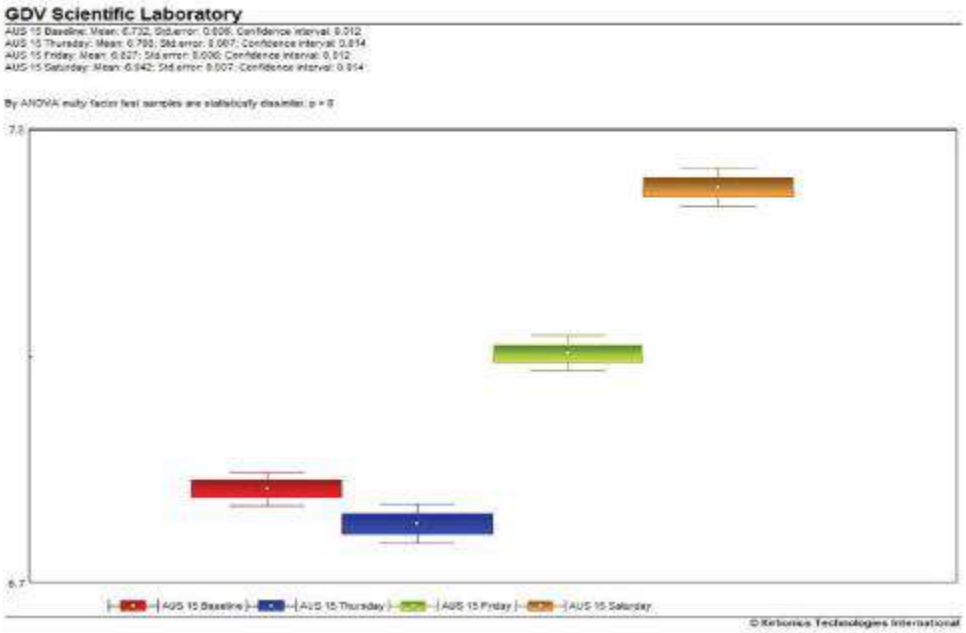
tüm ölüm nedenlerini içerir.[13]Düşük HRV ayrıca çok sayıda tıbbi durumla ilişkilidir. Gençken değişkenliğimiz daha fazladır, ancak yaşlandıkça değişkenliğimiz azalır. HRV modelleri o kadar tutarlıdır ki bilim adamları bir HRV okumasına baktıklarında genellikle deneğin yaşını yaklaşık iki yıl içinde tahmin edebilirler.

Uzun yıllar boyunca, sabit bir kalp ritmi sağlığın bir işareti olarak kabul edildi, ancak artık kalp ritmimizin uyurken bile her kalp atışıyla değiştiğini biliyoruz. Yıllar geçtikçe, HMI araştırmacıları boşluklara bakarak bu vuruştan vuruşa aralıklarda kodlanmış bilgileri keşfettiler.*arasında*atımların kendisiyle ilgili ani yükselmeler yerine HRV okumalarındaki kalp atışları. Bu biraz

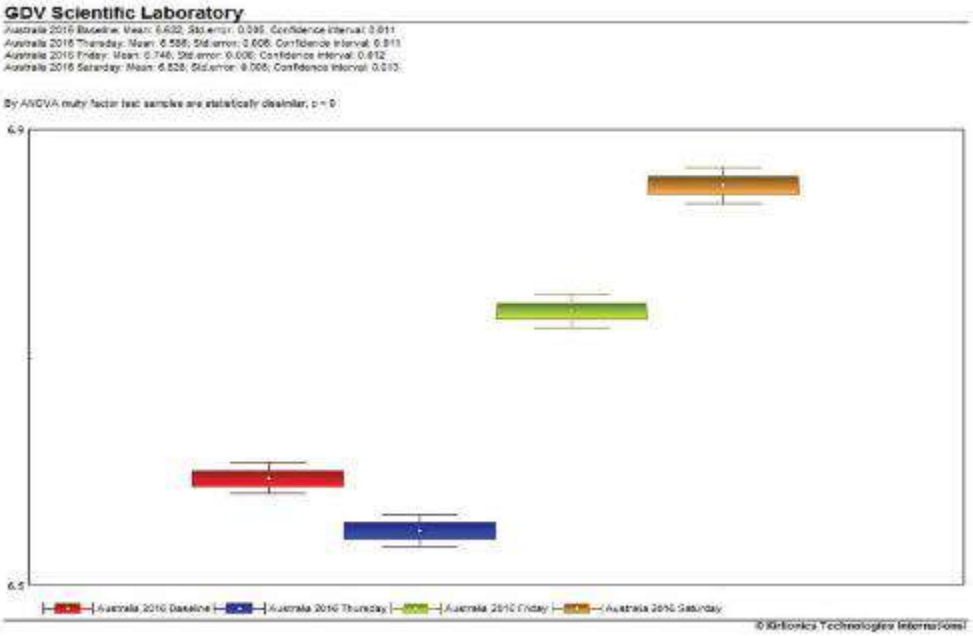
iletişimleri şu şekilde anladığımız Mors koduna benzer iletimler arasındaki aralıklar.[14]Kalbimiz söz konusu olduğunda, kalp atışları arasındaki aralıklar, beyin ve vücut arasındaki iletişimi iletmek için kullanılan karmaşık aktarımlardır.

1990'larda, HMI araştırmacıları, insanlar kalplerine odaklandıklarında ve takdir, neşe, minnettarlık ve şefkat gibi yüksek duygular uyandırdıklarında, bu duyguların kalp ritimlerinde tutarlı kalıplar olarak gözlemlenebileceğini keşfettiler. Kalp ritimlerinin tutarsız olmasına ve pürüzlü ve düzensiz görünmesine neden olan stresli duygular için bunun tersi geçerliydi. Bu keşif, duygusal durumları HRV kalıplarına bağladı (bkz. Şekil 7.1).[15]Araştırmacılar ayrıca kalp atış hızının (dakikadaki atım sayısı) ve kalp ritminin iki ayrı biyolojik tepki olduğunu gözlemlediler. Örneğin, bir kişi yüksek bir kalp atış hızına sahip olabilir ve yine de bir tutarlılık durumunu koruyabilir; bu nedenle kalbin ritimlerinin tutarlı içsel vücut durumları oluşturabileceği belirlendi.

CHANGES IN ENERGY DURING AN ADVANCED WORKSHOP



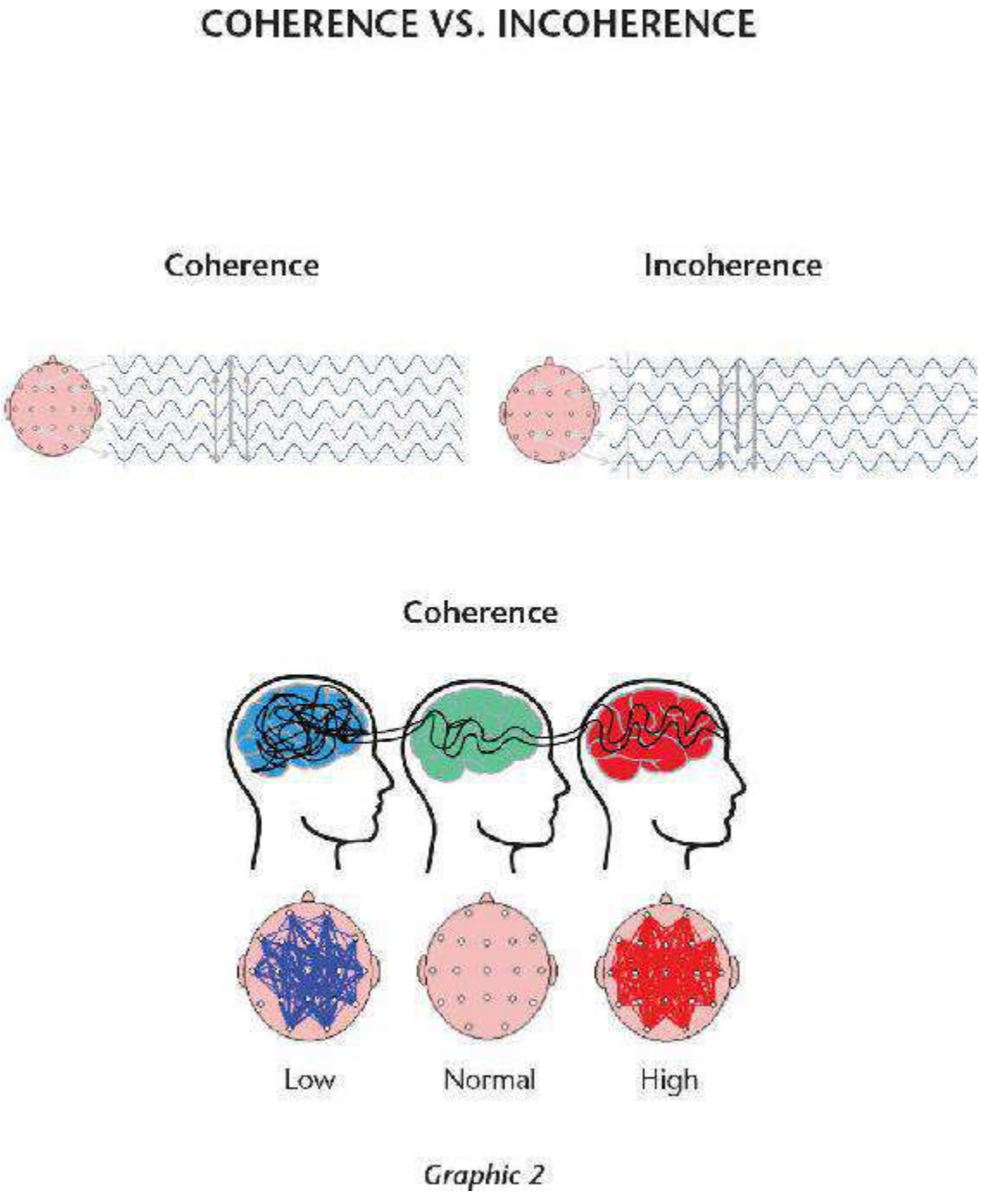
Graphic 1A



Graphic 1B

Bazı ileri düzey atölyelerimizde, öğrenciler geçmiş-şimdiki gerçekliklerindeki herkes ve her şeyle olan enerjik bağları kopardıklarında, kendi bireysellerini inşa etmek için çevre alanından yararlanırlar. elektromanyetik alan. Bu gerçekleştiğinde, odanın enerjisi düşebilir. Her iki rakam da 2015 ve 2016'da Avustralya'da yapılan iki ileri düzey atölye çalışmasında bu fenomeni göstermektedir. Kırmızı çizgi,

Çarşamba günü temel ölçüm—odada kimsenin olmadığı etkinlik başlamadan önceki gün. Mavi çizgi Perşembe - ilk tam gün. Odadaki enerjinin biraz azaldığını görebilirsiniz. Yeşil çizgi Cuma - ikinci gün. Odanın enerjisinin nasıl devam ettiğini görebilirsiniz. Cuma günü öğrenciler kırılırken yükselmek için. Bu noktada alandan enerji çekmek yerine, alana enerji katıyorlar.



Graphic 2

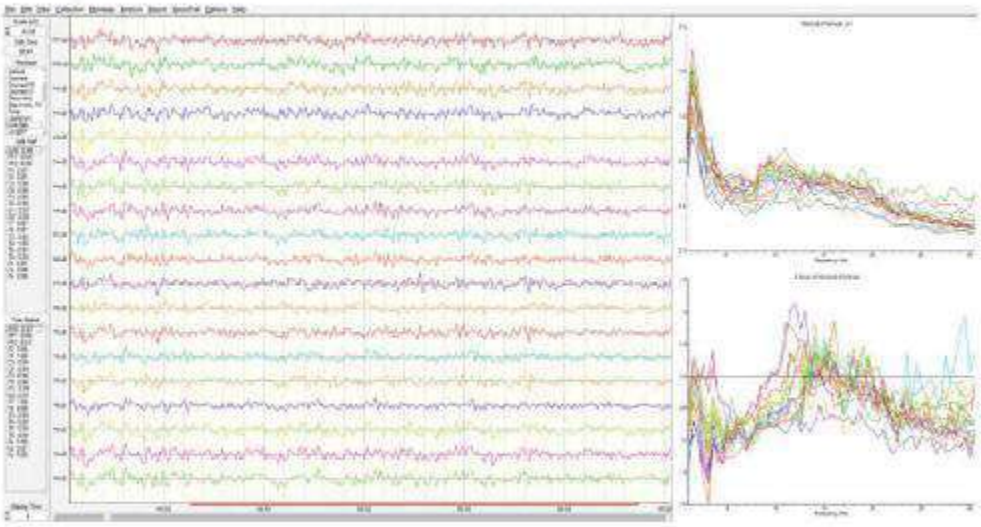
İlk görüntüde, her iki daire de EEG beyin başlığı takan bir kişinin üstten görünümünü temsil ediyor. Baş ileriye dönüktür, bu nedenle burun sayfanın üst kısmına bakar ve kulaklar her iki taraftadır. bu

küçük beyaz daireler, bu belirli alanlarda beyin dalgalarını ölçebileceğimiz farklı beyin bölmelerini temsil ediyor. Solda, okların nasıl mükemmel bir sırayla dizildiğini ve dalgaları faz halinde gösterdiğini görebilirsiniz. Bu tutarlılık. Sağda, beynin dalgalarının içeride olmadığını görebilirsiniz.
faz ve oklar tepeler ve vadiler ile aynı hizada değildir. Bu tutarsızlık.

İlerleyen sayfalarda size farklı beyin taramalarını göstereceğim için, sizi tanımak istiyorum.
tutarlılığı ve tutarsızlığı nasıl ölçtüğümüz. İkinci resim grubuna bakın. Beyinde çok fazla mavi varsa, bu düşük tutarlılık (hipo-tutarlılık) ve beynin farklı bölgeleri olduğu anlamına gelir.
Birbirinizle daha az iletişim kurun. Beyinde çok fazla kırmızı varsa, bu yüksek tutarlılık (hiper-tutarlılık) olduğu ve farklı alanların birbirleriyle daha fazla iletişim kurduğu anlamına gelir. yoksa
mavi ve kırmızı yok, normal veya ortalama tutarlılık anlamına gelir.

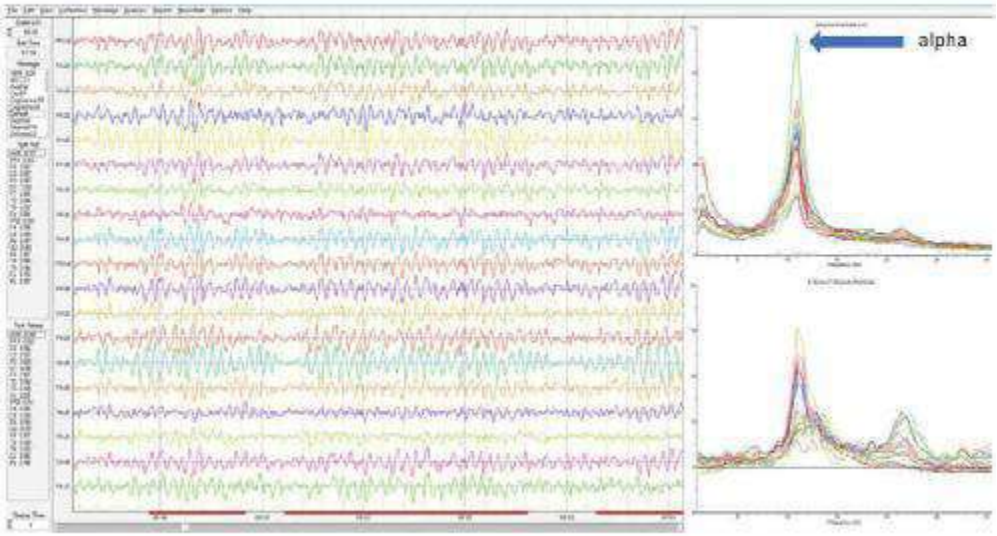
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

NORMAL BETA BRAIN WAVES



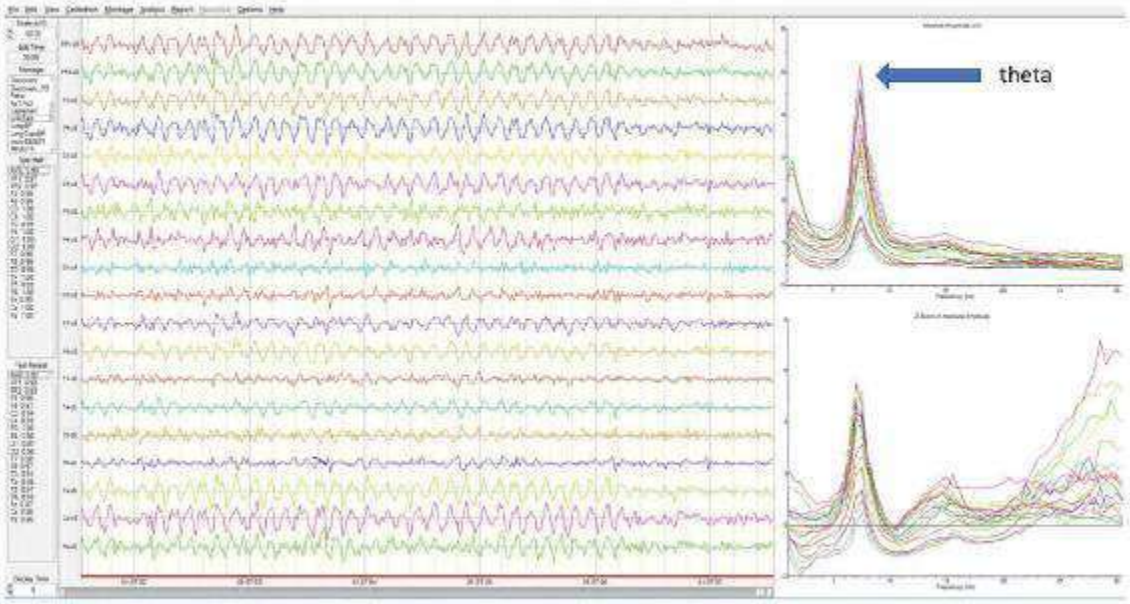
Graphic 3A

SYNCHRONIZED COHERENT ALPHA BRAIN WAVES



Graphic 3B

SYNCHRONIZED COHERENT THETA BRAIN WAVES

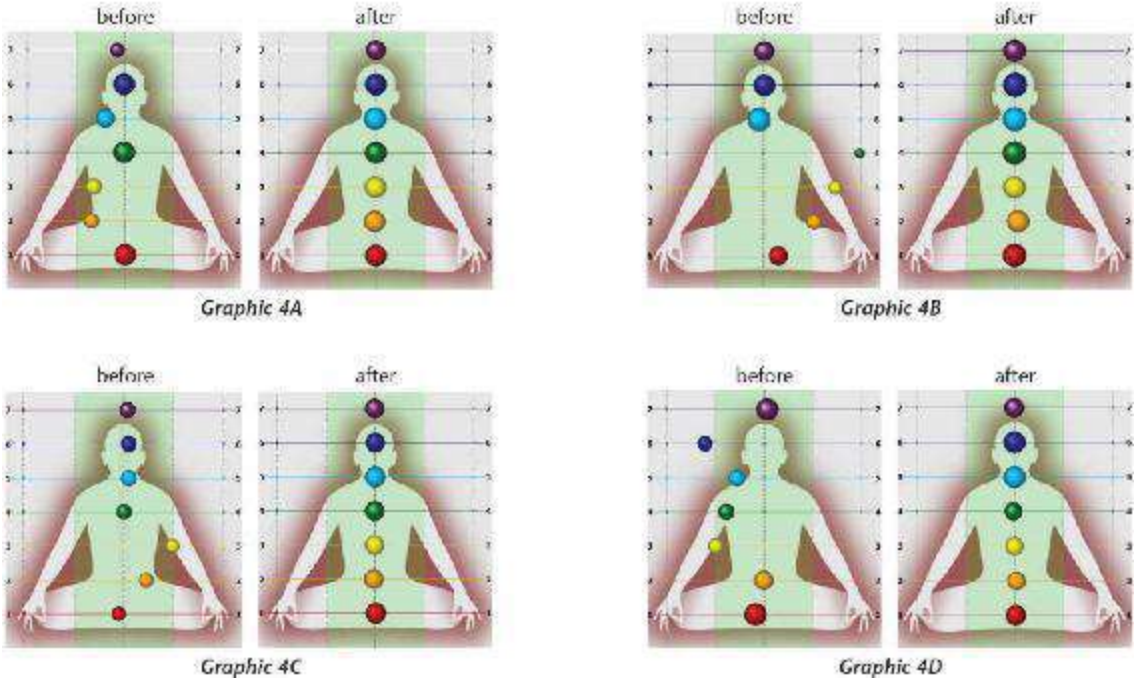


Graphic 3C

Şerit grafiklerdeki ince dikey mavi çizgilerin her birine bakın.Grafik 3A,3B, ve3Cve takip et onları dibe kadar. Bir saniyelik aralıkları nasıl temsil ettiklerini göreceksiniz. 19 yatay dalgalı çizginin her biri, ölçülen beynin farklı bölümleriyle ilgilidir - beynin ön, her iki yan, üst ve arka tarafı. İki mavi dikey çizgi arasındaki döngü sayısını (bir dalganın tepesinden sonraki dalganın tepesine kadar) sayarsanız, beyin dalgalarını bilirsiniz. beynin her bir alanında. Beta, alfa, teta, delta veya gamayı bu şekilde belirleriz.
beyin dalgaları. Beyin dalgalarının farklı frekanslarını gözden geçirmeniz gerekiyorsa, gözden geçirin.Şekil 2.7.

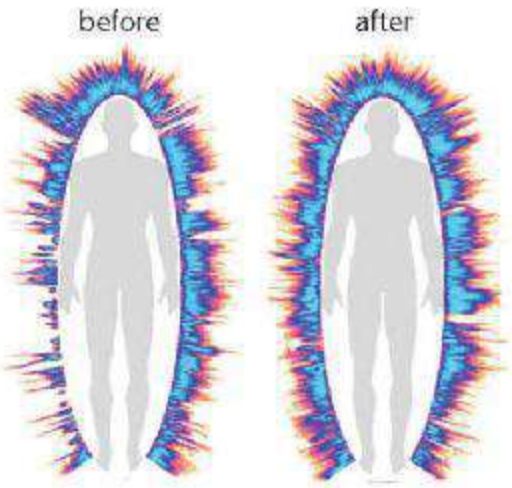
Dar bir odaktan açık bir odağa geçtiğinizde ve dikkatinizi maddeden (bir şeyden) alıp uzaya veya enerjiye (hiçbir şeye) verdiğinizde, beyin dalgalarınız betadan alfaya veya tetaya değişir. Grafik 3Abeta beyin dalgalarında normal düşünen meşgul bir beyin gösterir.Grafik 3B tutarlı global alfa beyin dalgalarında olan bir kişiyi gösterir. Bu kişi odağını açtığında beynin her bir bölümünün ne kadar güzel senkronize olduğuna dikkat edin. zirveleri gösteren mavi ok tüm beynin saniyede 12 döngü alfa beyin dalgalarında nasıl tutarlı olduğunu gösterir.Grafik 3C tutarlı teta beyin dalgalarında bir kişiyi gösterir. Bir kez daha, tepelerin tepesini gösteren mavi ok, tüm beynin saniyede yaklaşık 7 döngüde senkronize olduğunu gösteriyor.
beyin dalgaları için teta aralığı.

CHANGES IN ENERGY FROM THE BLESSING OF THE ENERGY CENTERS MEDITATION

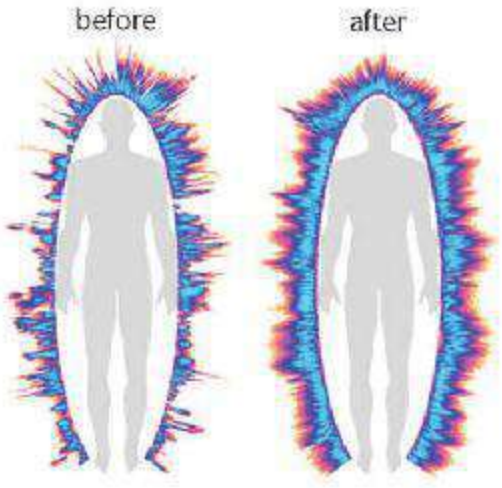


Soldaki resimler, öğrencilerin bir çalışmaya başlamadan önceki enerji merkezlerinin GDV ölçümlerini göstermektedir. gelişmiş olay Sağ taraftaki resimler, Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonundan sadece birkaç gün sonra meydana gelen değişiklikleri göstermektedir. Boyut ve hizalamadaki farka dikkat edin. her merkez.

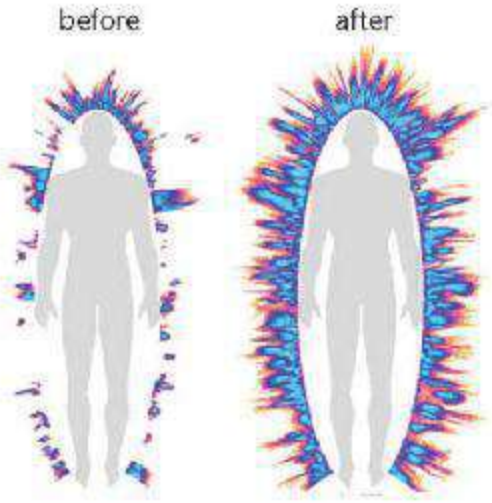
CHANGES IN OVERALL ENERGY
BEFORE AND AFTER AN ADVANCED WORKSHOP



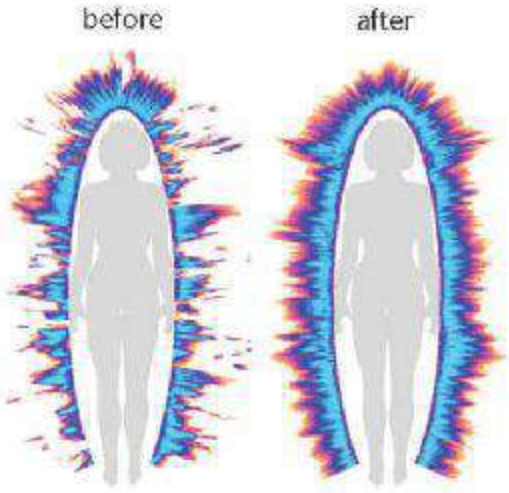
Graphic 5A



Graphic 5B



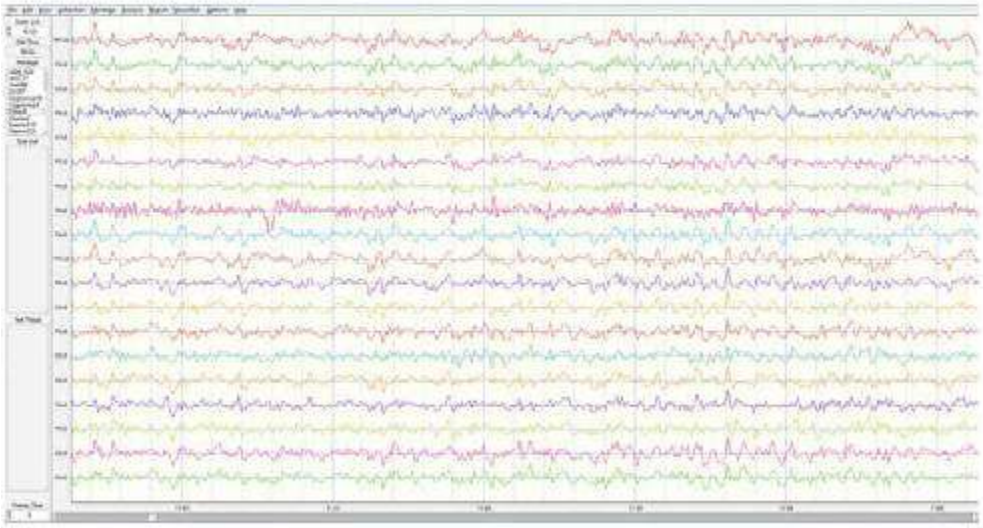
Graphic 5C



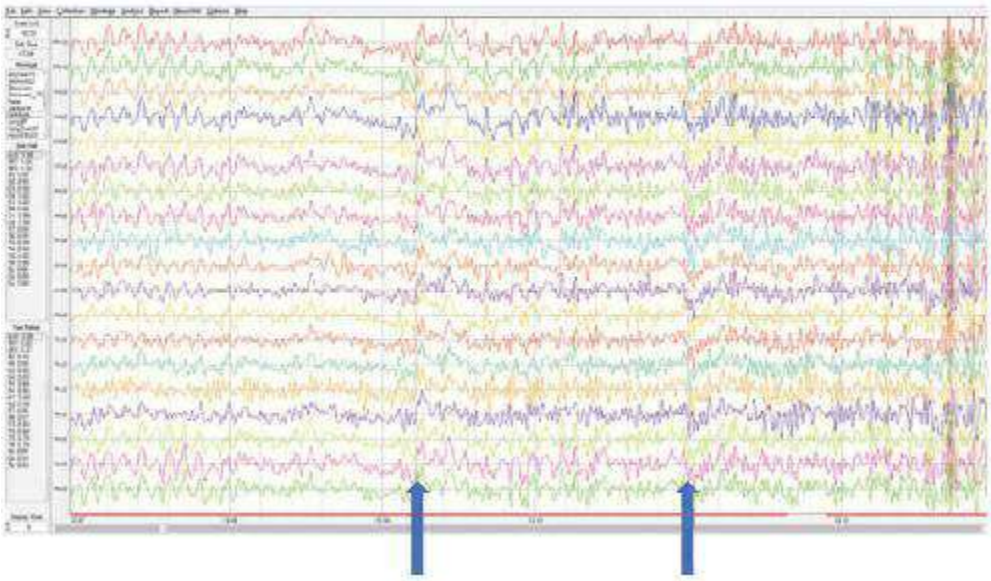
Graphic 5D

Soldaki resimler, deneklerin başlamadan önceki enerjilerinin bazı GDV ölçümlerini göstermektedir.
gelişmiş bir atölye. Sağdaki resimler, birkaç gün içinde yaşamsal enerjilerindeki değişiklikleri göstermektedir.
atölyeden sonra.

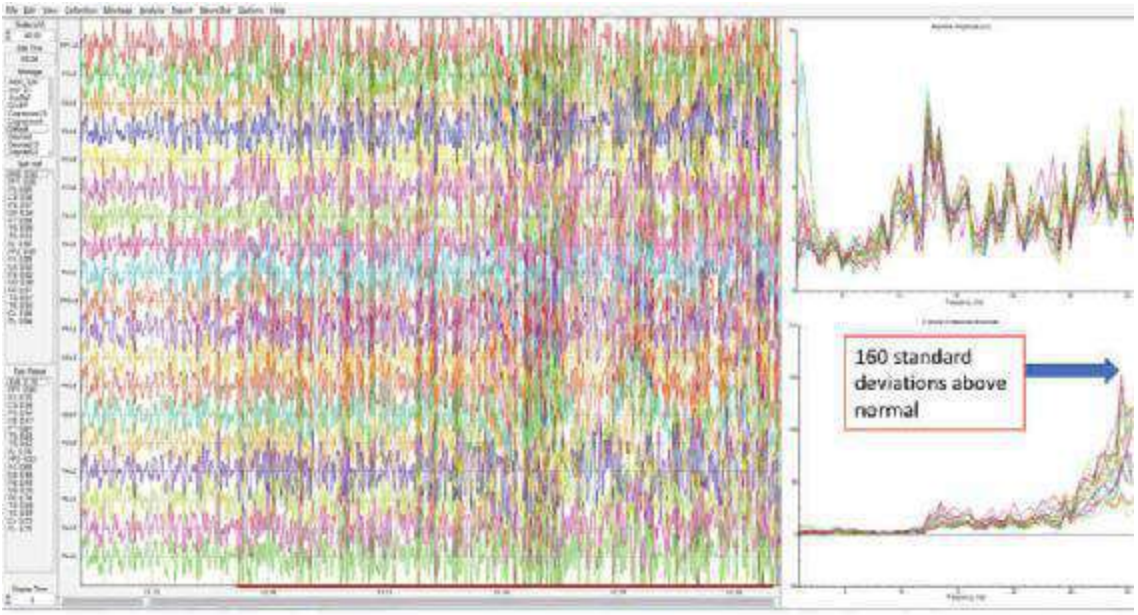
A STUDENT MOVING INTO GAMMA BRAIN WAVES FROM THE BREATH



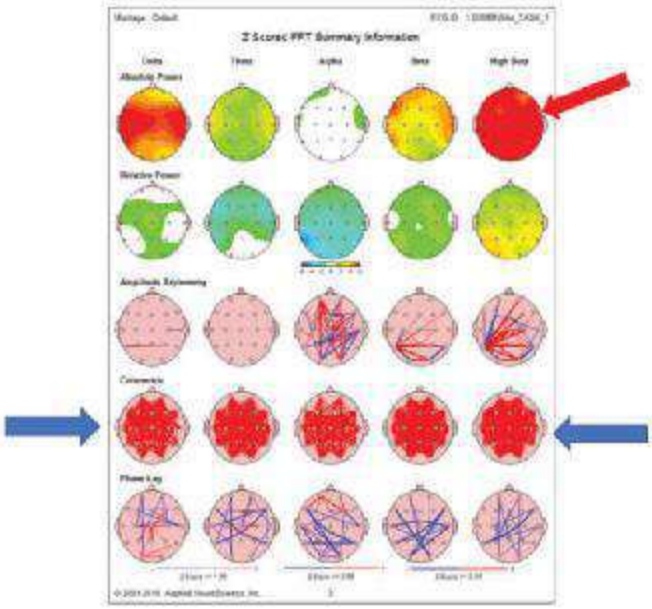
Graphic 6A(1)



Graphic 6A(2)



Graphic 6A(3)

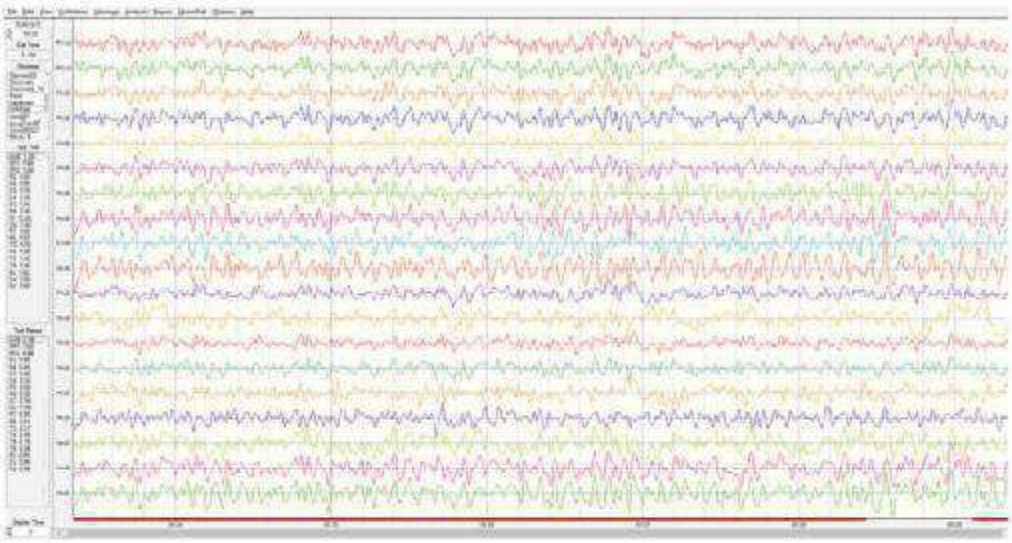


Graphic 6A(4)

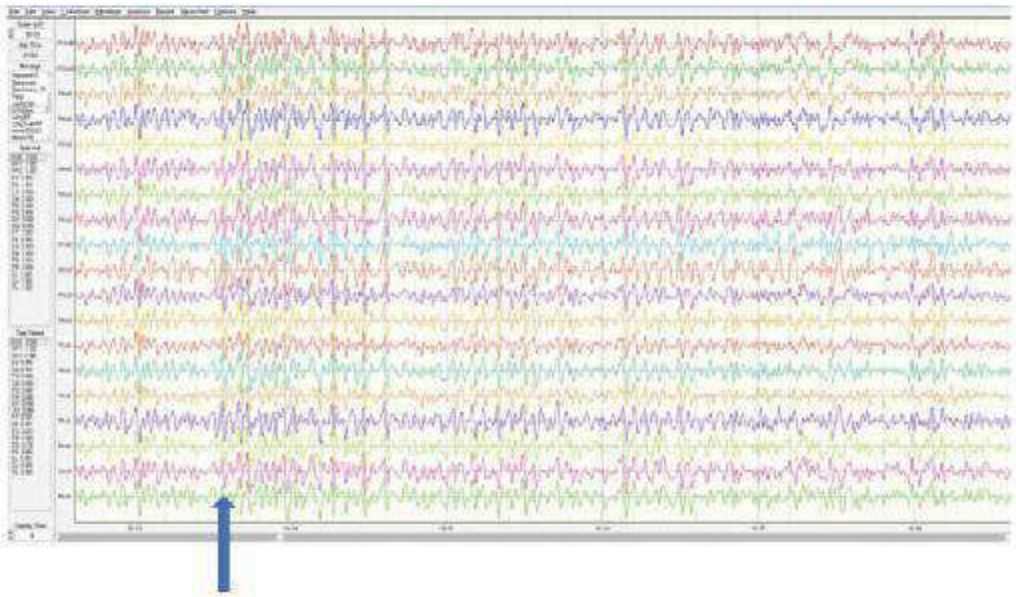
Grafik 6A(1),6A(2), ve6A(3)sonucunda gama beyin dalgalarına geçiş yapan bir öğrenciyi gösterin. yüksek betadan geçerken nefesi. Beyni enerji ile çok uyarılır. Bu gerçekleştiğinde (mavi oklarla gösterilmiştir) beyindeki frekansta bariz bir değişiklik görebilirsiniz. Beynindeki enerji miktarı normalin dışında 160 standart sapmadır. şimdi bakGrafik 6A(4). Ne zaman beyinde çok fazla kırmızı var, çok fazla enerji var demektir. Beyinde mavi olduğunda, çok az enerji olduğu anlamına gelir. Bu nedenle, tamamen kırmızı daireye işaret eden kırmızı ok, gamaya geçiş yaparken yüksek beta beyin durumunda muazzam miktarda enerji vardır. bu

Burada kullanılan yazılım kendi başına gama beyin dalgalarını kaydetmez, ancak yukarıdaki çizelgelerdeki diğer ölçümleri inceleyerek, tamamen kırmızı daire içindeki beyindeki enerji miktarının yüksek beta kadar gamayı da yansıttığını biliyoruz. Tutarlılık etiketli satırı gösteren mavi oklar ölçülen tüm beyin frekanslarında yüksek enerji ile birlikte yoğun bir iletişim olduğunu gösterir.

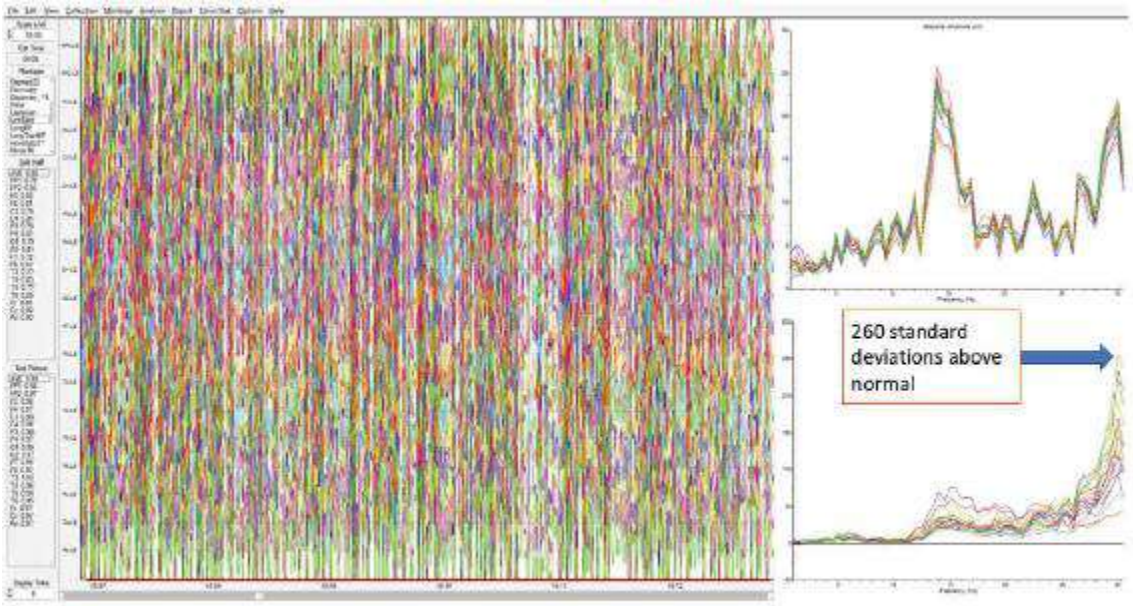
ANOTHER STUDENT MOVING INTO GAMMA BRAIN WAVES FROM THE BREATH



Graphic 6B(1)



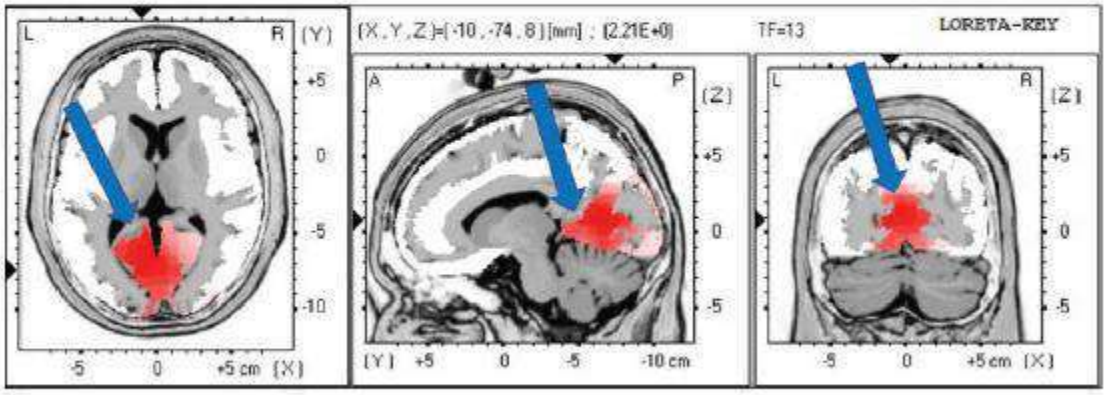
Graphic 6B(2)



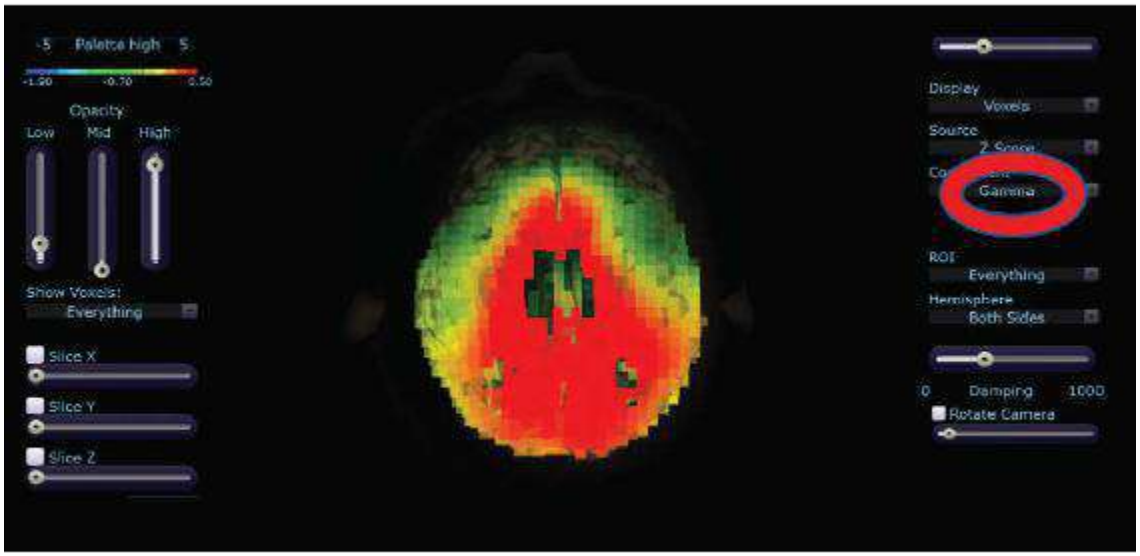
Graphic 6B(3)

Bu grafiklerde de benzer bir geçiş görebilirsiniz. Şerit grafiğin altındaki mavi ok, Grafik 6B(2)beynin yüksek betadan gamaya geçtiği anı gösterir.Grafik 6B(3) beyindeki enerjinin normalin 260 standart sapma üzerinde olduğunu gösterir. Bunu bir bağlama oturtmak gerekirse, nüfusun yüzde 99,7'si normalin altında veya üstünde 3 standart sapma içindedir. Herhangi bir şey 3 standart sapmanın dışında doğaüstüdür.

SCANS SHOWING THE AREA SURROUNDING THE PINEAL GLAND ACTIVATED



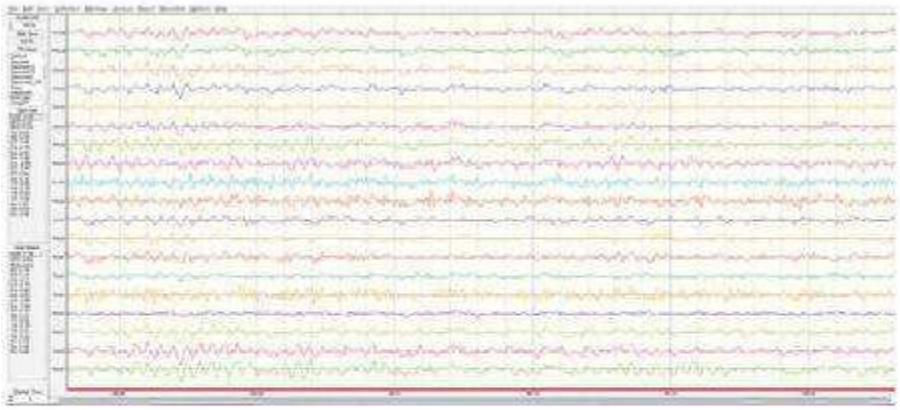
Graphic 6B(4)



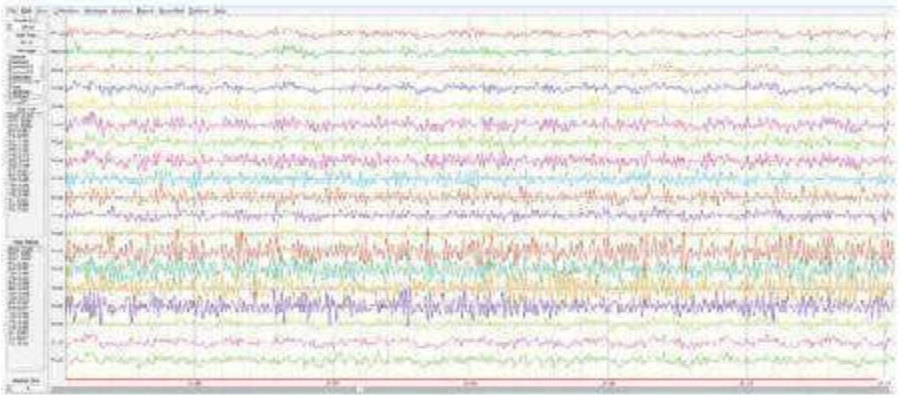
Graphic 6B(5)

Beynin mavi okların gösterdiği kırmızı bölge6B(4)epifiz bezini çevreleyen bölge ve Brodmann bölge 30 olarak adlandırılan, güçlü duygular ve yeni anıların oluşumu ile ilişkilendirilen bir bölgedir. Ekibimiz, öğrenciler gama beyin dalgaları ürettiğinde beynin bu bölgelerinde bu modeli tekrar tekrar görüyor.Grafik 6B(5)aynı şeyin üç boyutlu bir resmidir öğrencinin beyni, limbik içinden gelen önemli miktarda enerjiyi gösteriyor beyin.

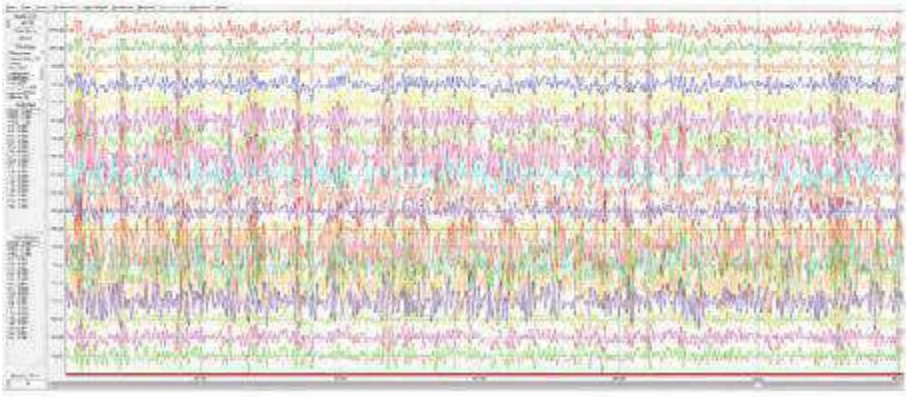
FELICIA'S BRAIN SCANS



Graphic 7A(1)

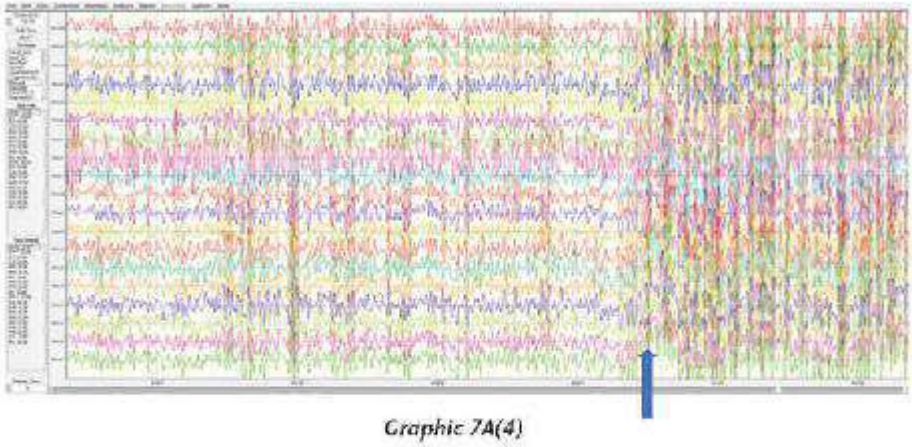


Graphic 7A(2)

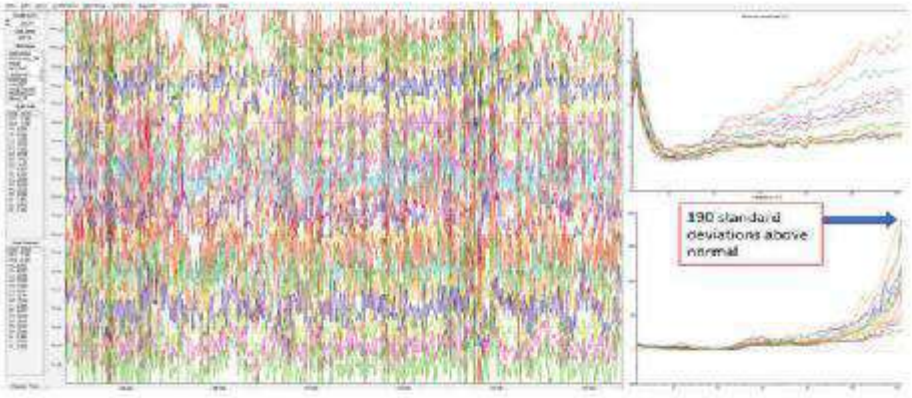


Graphic 7A(3)

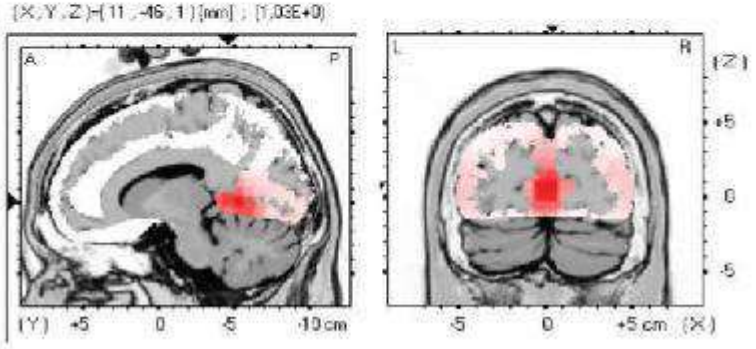
FELICIA'S BRAIN SCANS



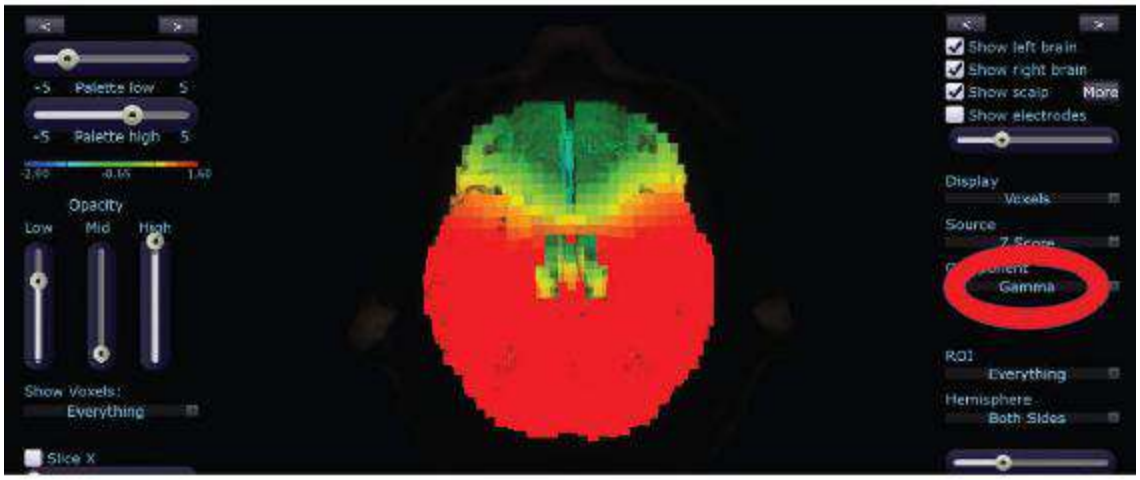
Graphic 7A(4)



Graphic 7A(5)



Graphic 7B



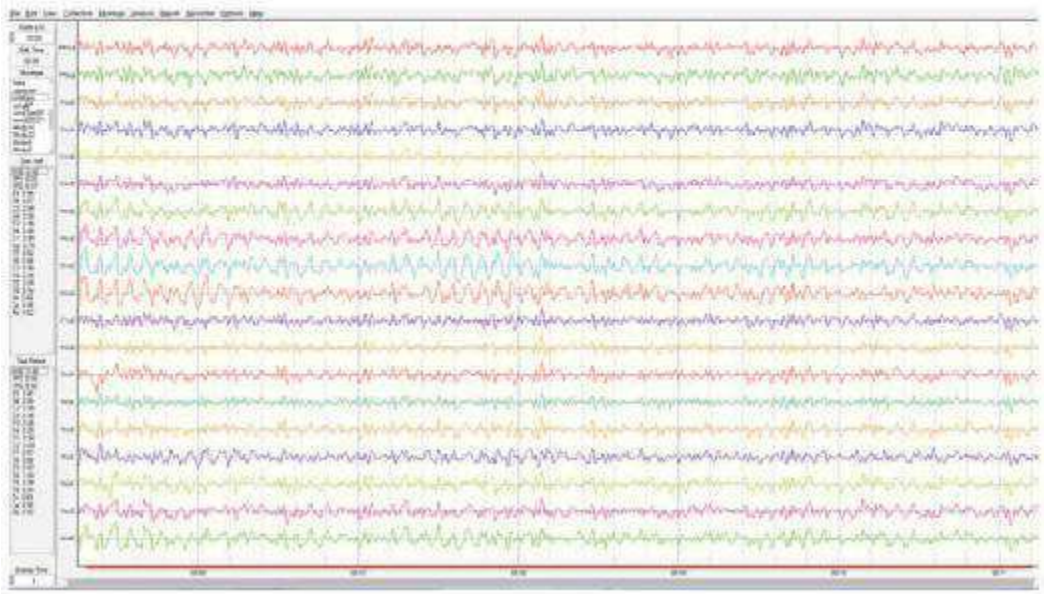
Graphic 7C

Graphic 7D

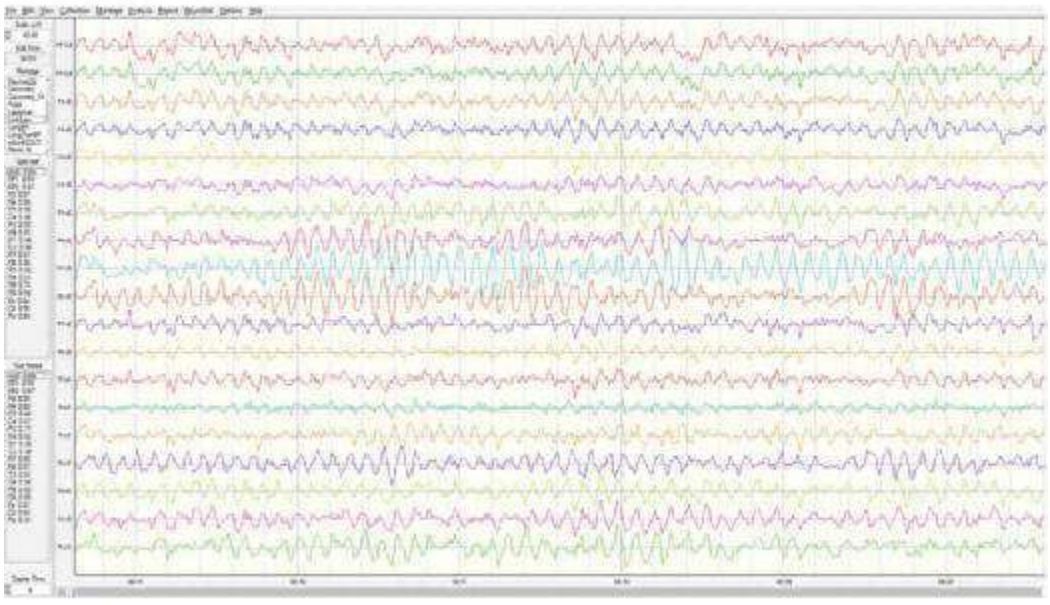
Grafik 7A(1)vasıtasıyla7A(5)Felicia'nın beyninin yüksek enerjili gama durumuna geçmeden önce normal betadan yüksek betaya geçişini gösterin. (Mavi ok geçişi gösterir.) Enerji gamada, birleşik alana bağlandığı için normalin 190 standart sapma üzerindedir. Epifiz bezinin yanı sıra beynin güçlü duyguları işleyen kısmı, aşağıdaki resimde görüldüğü gibi yüksek oranda aktiftir.7B. içindeki görüntü7Cbeynin alt kısmıdır. Kırmızı bölge, enerjinin gama, limbik beynin içinden geliyor. Şuna baksanaGrafik 7Ddeğişiklikleri görmek için

Felicia'nın cilt durumu, Birleşik Devletler'den biyolojik bir iyileştirme aldıktan sonraki gün alan.

HEART COHERENCE AND BRAIN COHERENCE



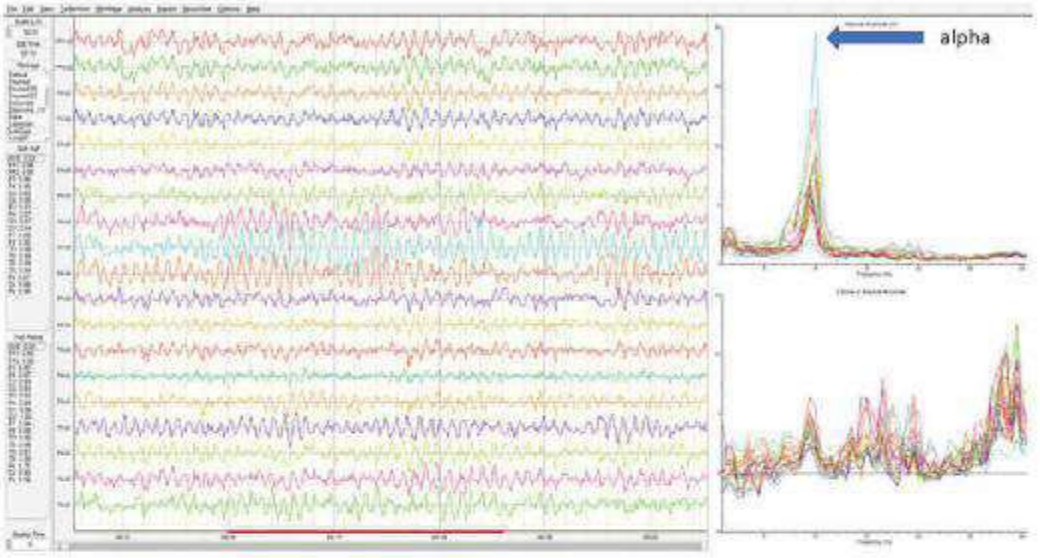
Graphic 8A



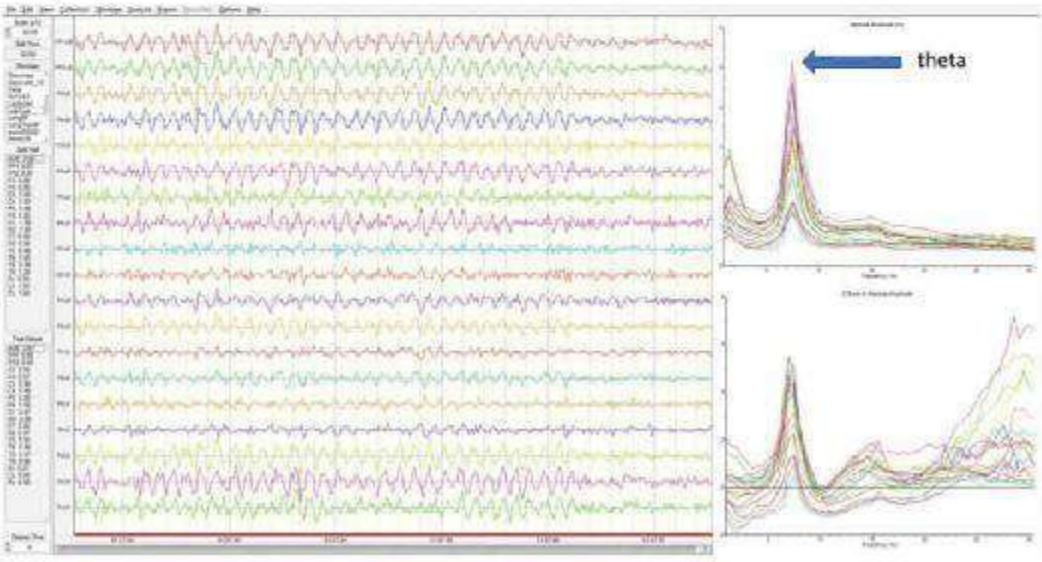
Graphic 8B

İlk tarama, kalp merkezini harekete geçirmeden önce bir kişinin beyninin ölçümünü temsil eder. Beyin, senkronize olmayan beta beyin dalgalarının baskın frekansındadır, bu da meşgul ve dikkati dağılmış bir beyni gösterir. İkinci tarama, aynı beyni yaklaşık 10 saniye sonra, o içeri girerken ölçer. kalp uyumu. Tüm beyin tutarlı bir alfa beyin dalgası durumuna girer.

COHERENT ALPHA AND THETA BRAIN WAVES FROM VIEWING THE KALEIDOSCOPE

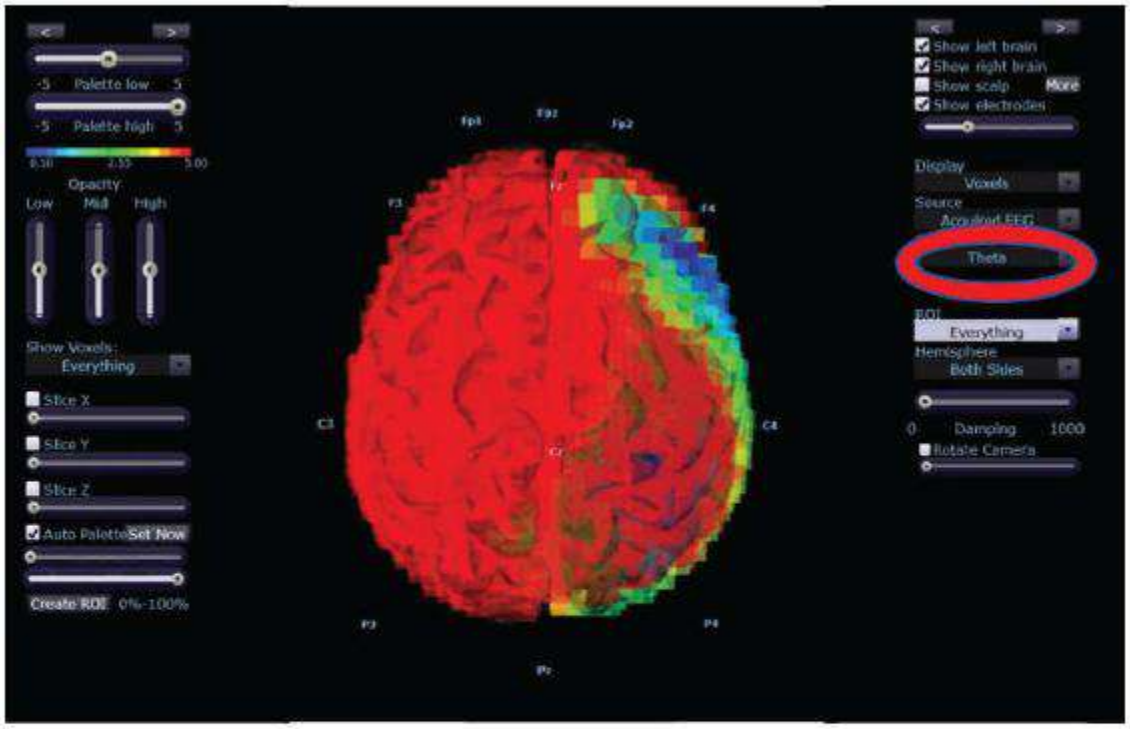


Graphic 9A(1)

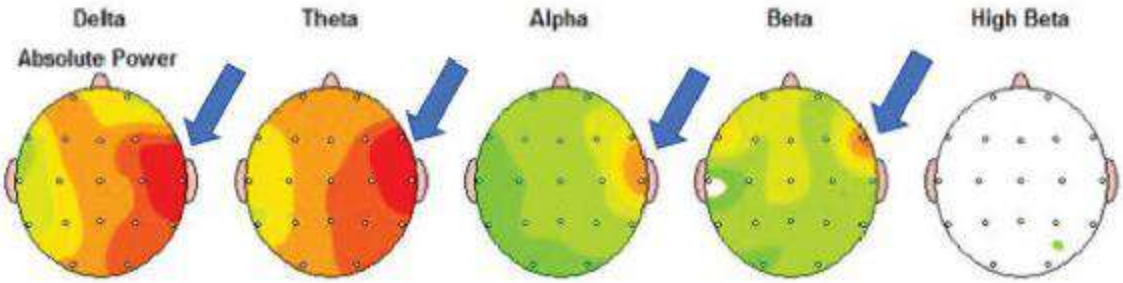


Graphic 9A(2)

CHANGES IN BRAIN ACTIVITY
WHILE VIEWING THE KALEIDOSCOPE



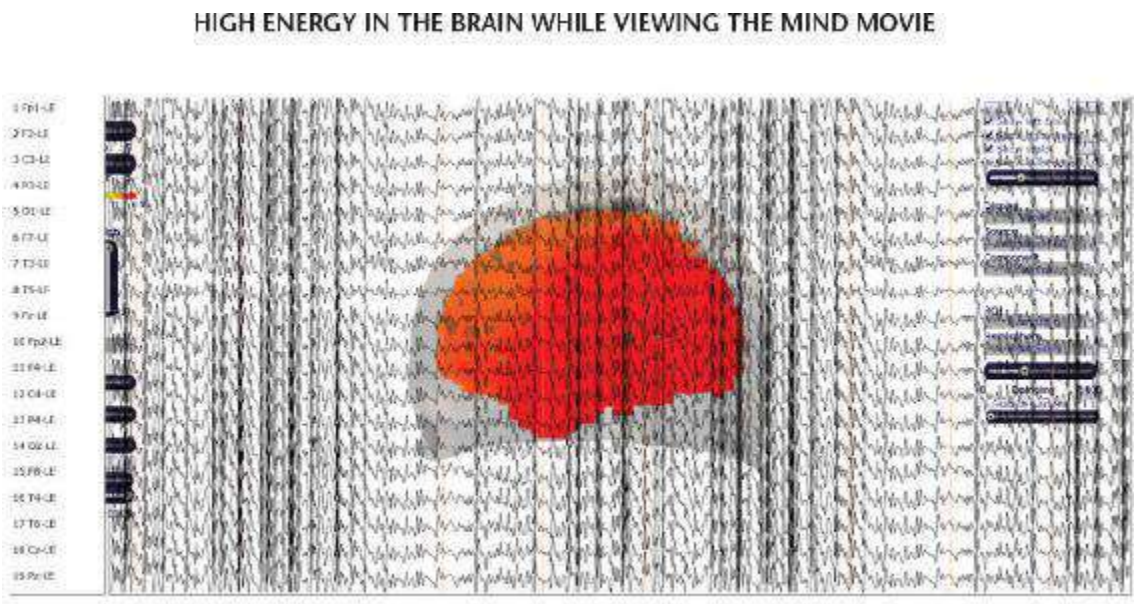
Graphic 9A(3)



Graphic 9A(4)

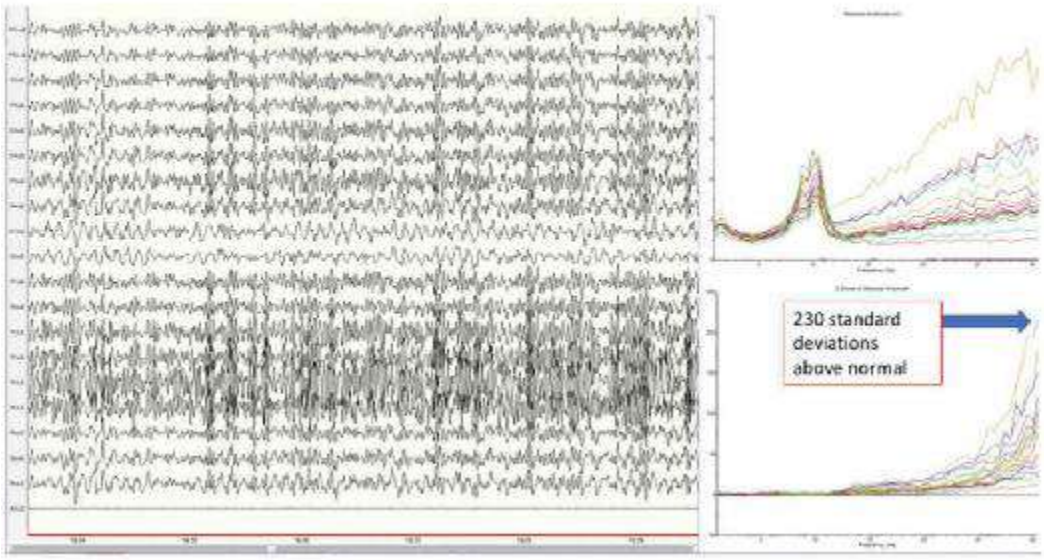
Grafik 9A(1)kaleydoskopu izlerken tutarlı alfa beyin dalgalarında olan bir öğrencinin beyin taramasını gösterir.Grafik 9A(2)trans halinde kaleydoskopu izleyen tutarlı teta beyin dalgası durumlarındaki bir kişiyi gösterir.Grafik 9A(3)başka bir öğrencinin beyninin (neredeyse tamamı kırmızı) üç boyutlu bir görüntüsünü gösterir ve neredeyse tüm beynin teta durumunda olduğunu gösterir. Sağdaki kırmızı oval beynin teta ile ölçüldüğünü gösterir.Grafik 9A(4)bir öğrencinin beyin taramasını gösterir

Kaleydoskopu izleyen farklı beyin dalgası frekansları. Her beynin sağ tarafında mavi oklarla işaretlenmiş kırmızı ve turuncu alanlar, delta, teta, alfa ve
beta beyin dalgaları

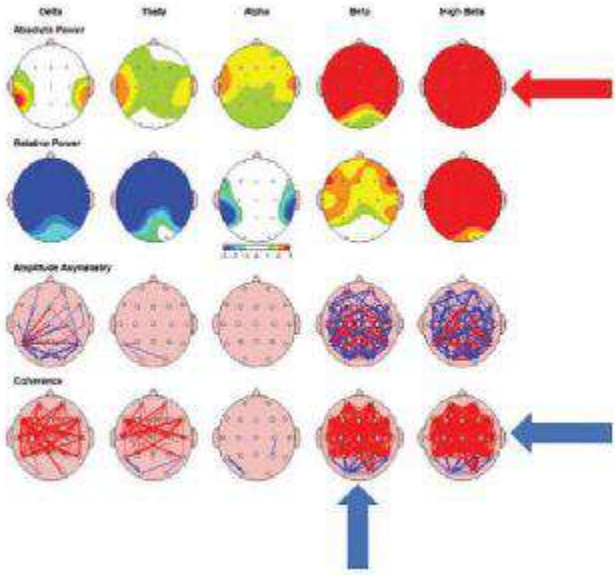


Graphic 10

Bu, tamamen Zihin Filmi deneyimiyle meşgul olan bir beyindir. önemli miktarda var
tüm beyni aktive eden tutarlı yüksek beta ve gama beyin dalgaları.



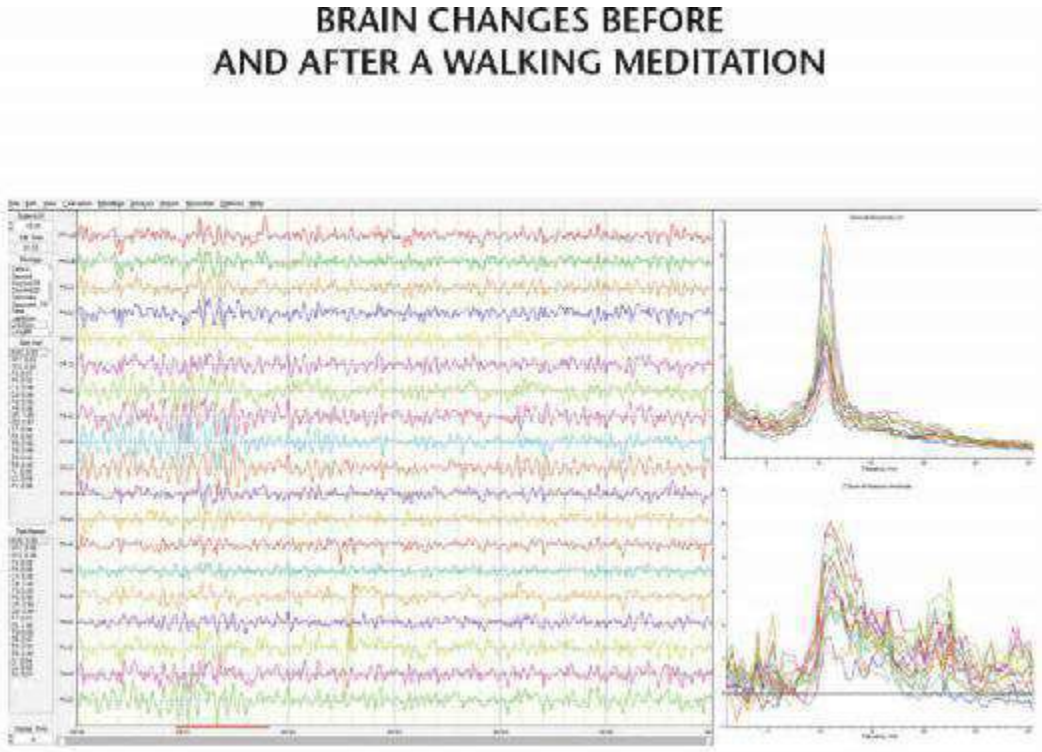
Graphic 11A



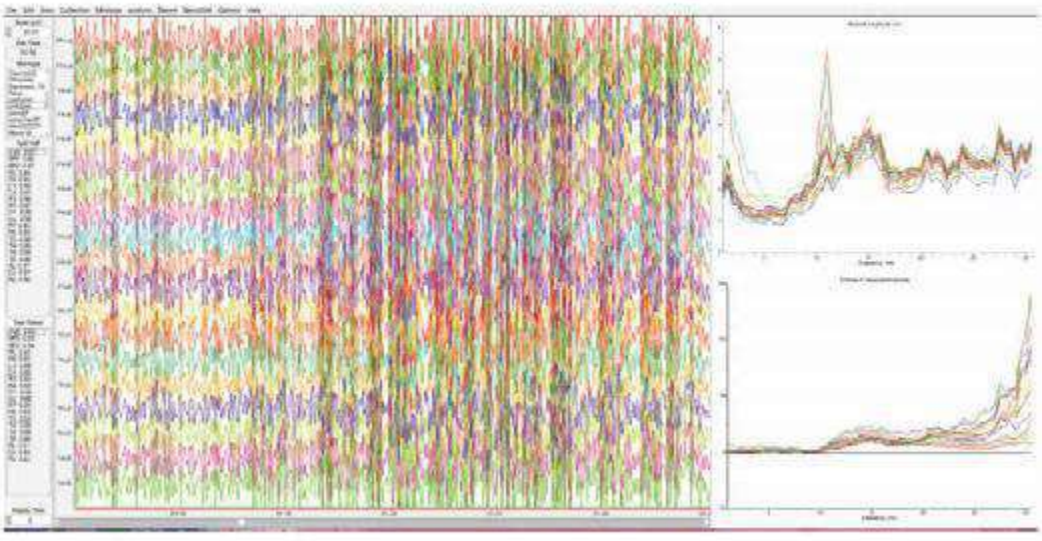
Graphic 11B

Bu kişi bir meditasyon sırasında Zihin Filminde bir sahneyi boyutlandırdığında, şunu bildirdi: fiziksel duyuları olmadan tam bir duyusal deneyim yaşadı. İçindeGrafik 11ABeyninin uyumlu yüksek beta ve gamada olduğunu görebilirsiniz. Beynindeki enerji normalin yaklaşık 230 standart sapma üzerinde. içindeki kırmızı okGrafik 11Byüksek betada oldukça fazla enerji olduğunu gösteriyor.

gamaya geçer. Mavi oklar, beyinde de çok fazla tutarlılık olduğunu gösterir. Bu beyninin bunu yapmasını sağlayamadığını not etmek önemlidir. Deneyim ona oluyor.



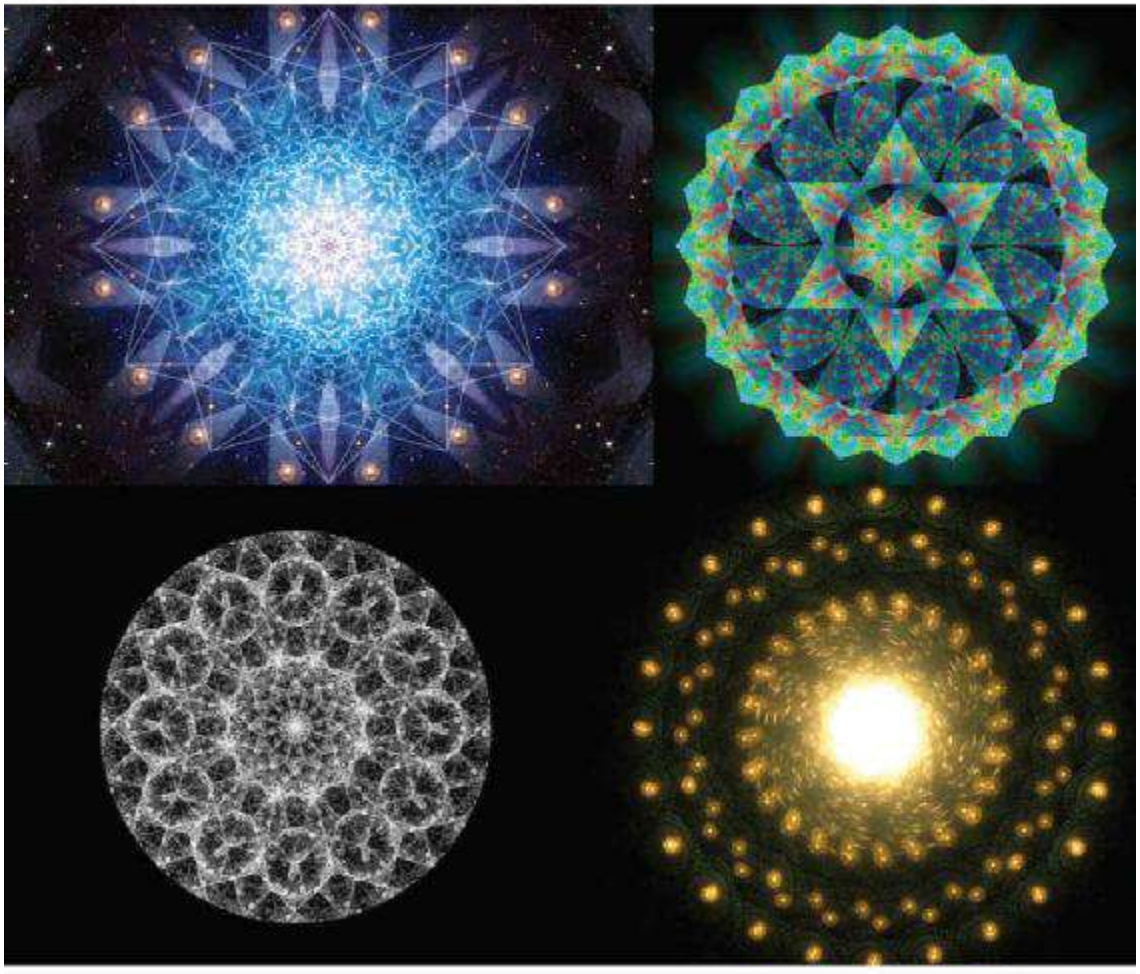
Graphic 12A



Graphic 12B

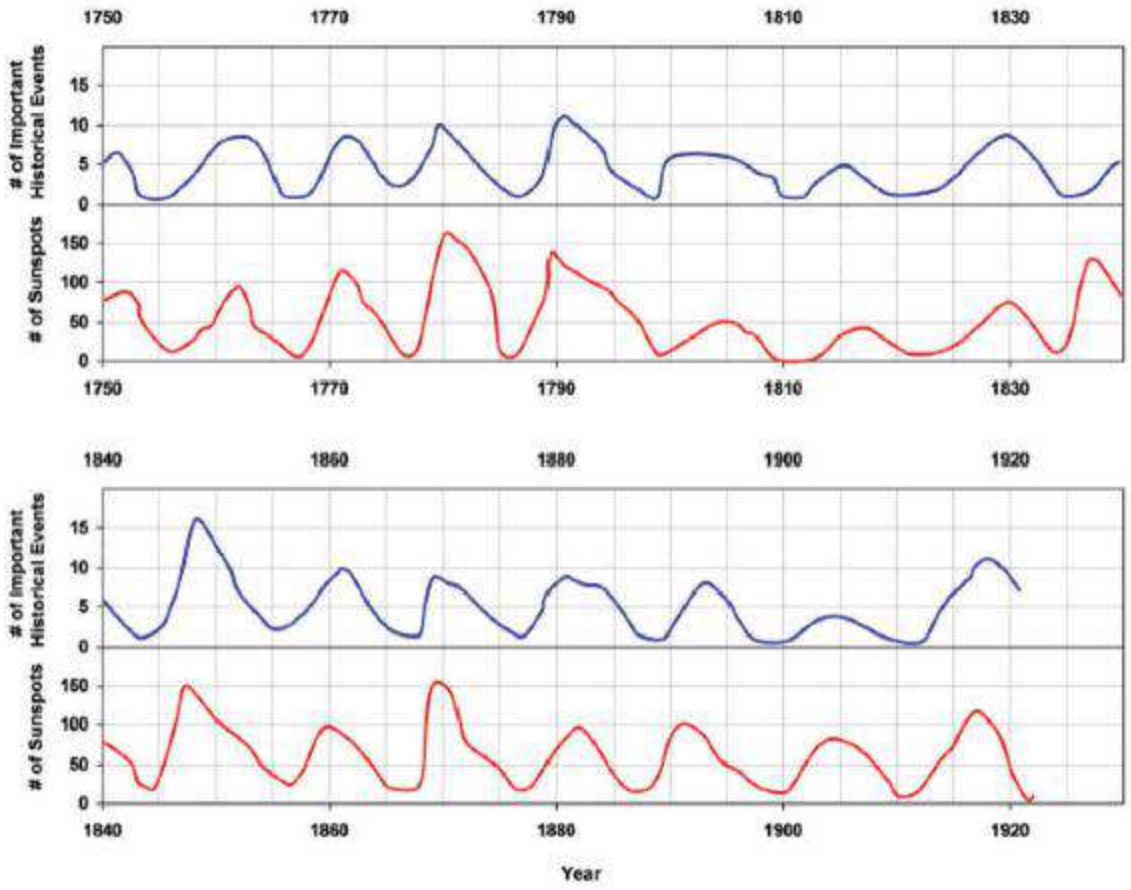
Grafik 12Anormal beta ve alfa beyin dalgalarına sahip bir kişinin temel ölçümünü gösterir yürüyüş meditasyonundan önce. Tarama sonrası incelersenizGrafik 12B, bir saat yirmi dakika sonra, beynini yüksek enerjili bir gama durumuna değiştirdiğini göreceksiniz.

STANDING WAVES OF INFORMATION



Graphic 13A

Karmaşık geometrik konfigürasyonlar biçimindeki fraktal desenler, beyin tarafından çok güçlü görüntülere dönüştürülebilen sabit frekans ve bilgi dalgalarıdır. Bunlara rağmen görüntüler iki boyutludur, size desenlerin nasıl göründüğü hakkında bir fikir verir.



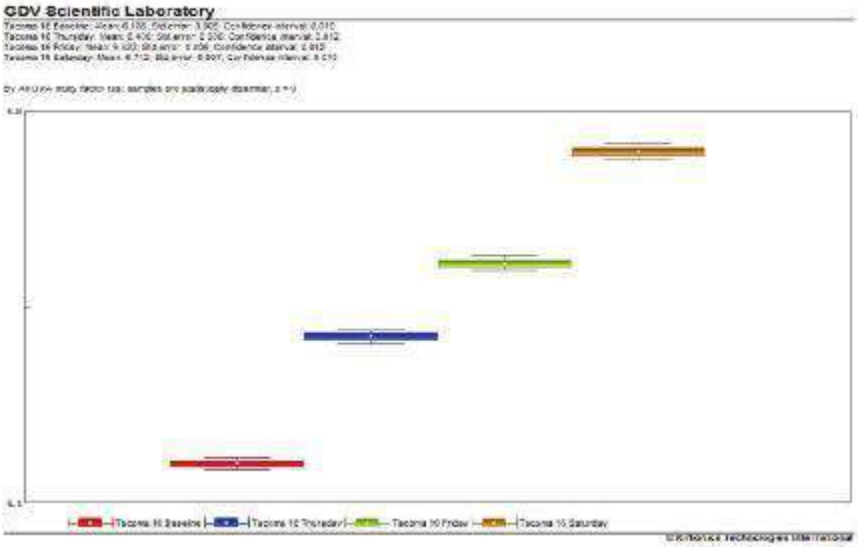
Graphic 14

1749'dan 1926'ya kadar, Alexander Chizhevsky, yıllık önemli siyasi ve sosyal olayların sayısını artan güneş aktivitesi ile karşılaştırdı. Grafikte, mavi çizgi güneş patlamalarını, kırmızı çizgi ise insanın uyarılabilirliği ile ilgilidir. Dikkat edin, her yüksek güneş aktivitesi olduğunda, yüksek insan olayları ile bir korelasyon vardır.

Alexander Chizhevsky'nin "Fiziksel faktörler" başlıklı makalesinin tercümesinde sağlanan verilerden oluşturulmuştur.

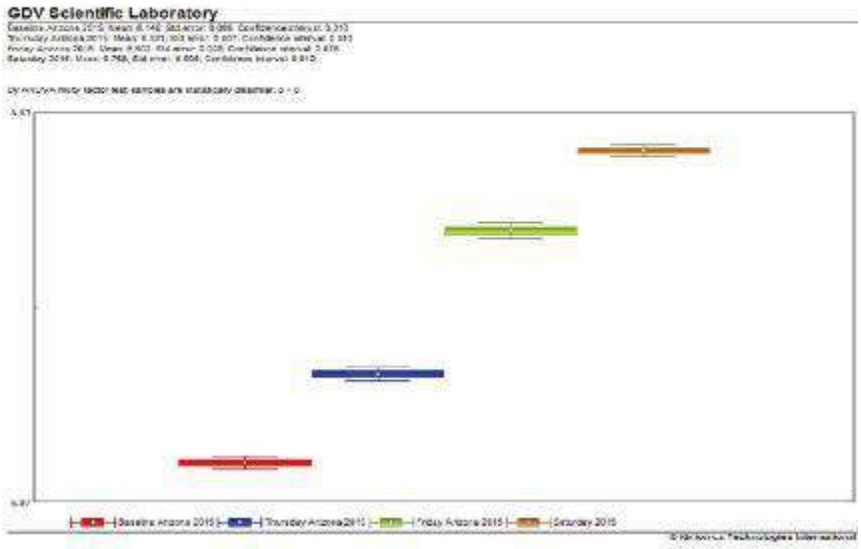
tarihsel süreç."

COMPARING THE ENERGY OF THE ENTIRE DAY
WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY
TACOMA, WASHINGTON, 2016



Graphic 15A

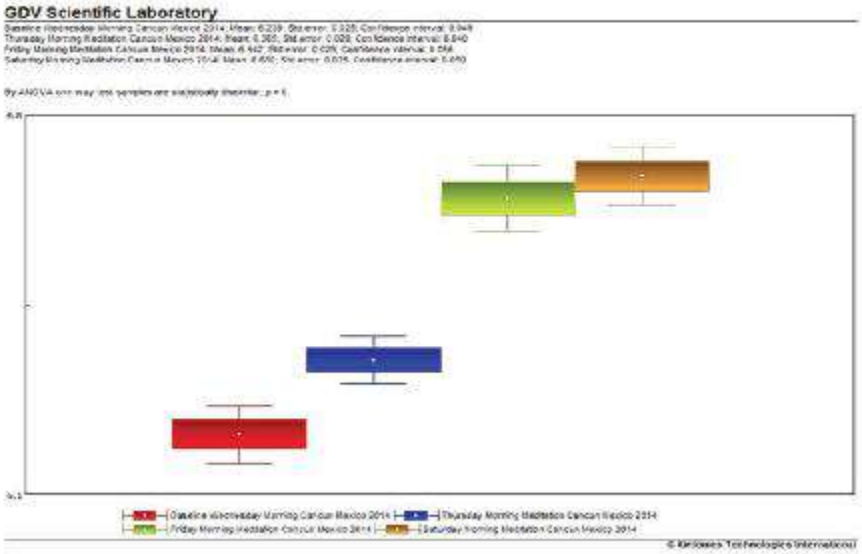
COMPARING THE ENERGY OF THE ENTIRE DAY
WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY
CAREFREE, ARIZONA, 2015



Graphic 15B

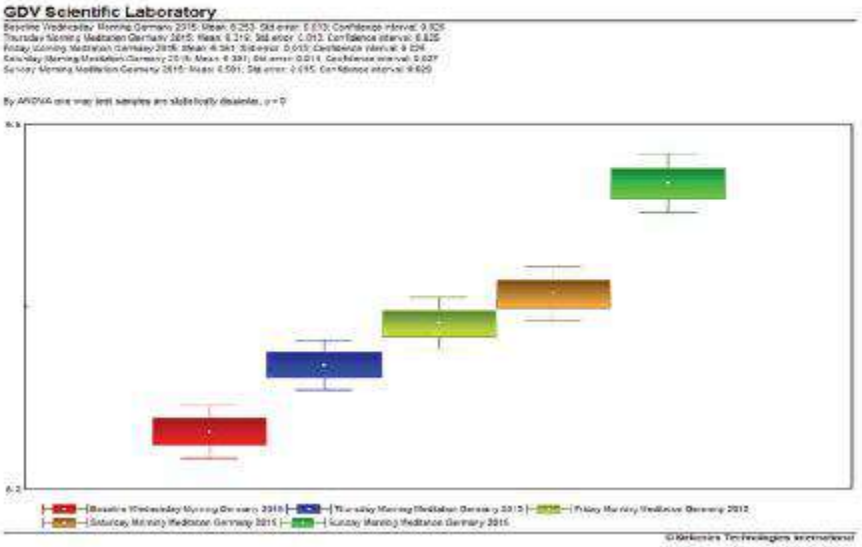
Grafik 15Ave15BGelişmiş atölyelerimizde 3 gün boyunca odanın kolektif enerjisinde bir artış gösterin. Kırmızı renkteki ilk satır, temel ölçümümüzdür ve Çarşamba günü etkinlik başlamadan önce odanın enerjisini gösterir. Kırmızı, mavi, yeşil ve kahverengi çizgilere (her renk farklı bir günü temsil ediyor) baktığınızda, enerjinin her gün düzenli olarak arttığını göreceksiniz.

COMPARING THE ENERGY OF THE MORNING MEDITATIONS
WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY
CANCUN, MEXICO, 2014



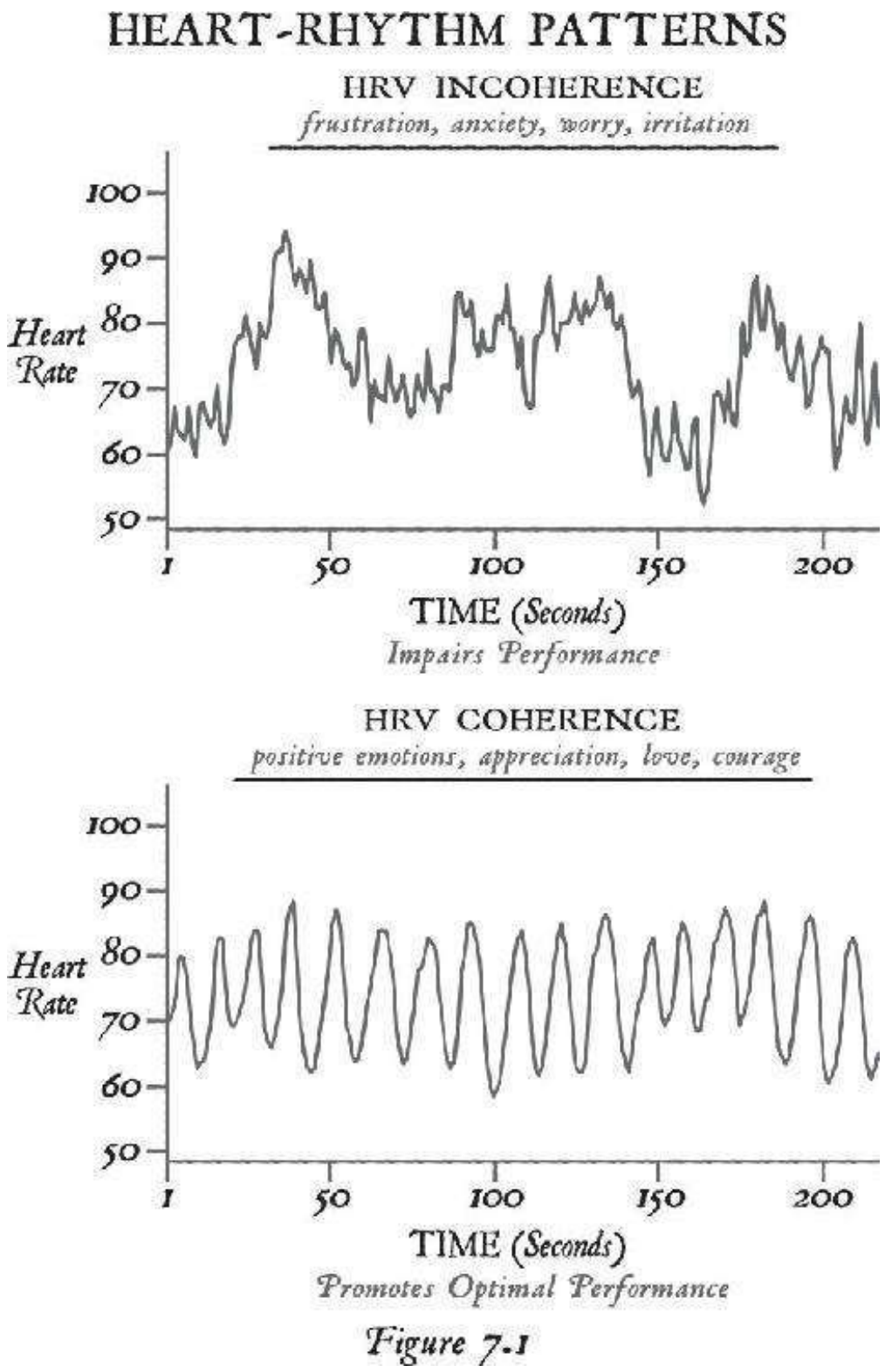
Graphic 15C

COMPARING THE ENERGY OF EACH MORNING MEDITATION
WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY, SUNDAY
MUNICH, GERMANY, 2015



Graphic 15D

İçindeGrafik 15Cve15D, aynı renk skalası geçerlidir; ancak, bu ölçümler belirli Her günün sabah meditasyonları sırasında zaman aralıkları.Grafik 15Dfazladan yeşil bir çizgi var çünkü odanın enerjisini sabah 4'te epifiz bezi meditasyonu sırasında ölçtük. Gördüğünüz gibi, o sabah enerji çok yüksekti.



HeartMath Enstitüsü'nün iltifatları, en üstteki HRV grafiği, tutarsız kalp ritimlerini bir küskünlük, sabırsızlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların bir sonucudur. Alt HRV grafiği

minnettarlık, takdir ve takdir gibi duyguların bir sonucu olarak tutarlı kalp ritimlerini temsil eder. nezaket.

HRV'miz kalple uyumlu bir modelde olduğunda, ANS'nin iki dalı içindeki artan senkronizasyon ve uyumun yanı sıra üst düzey beyin merkezlerimizde meydana gelen aktiviteyi yansıtır. Batı tıbbından öğrendiklerimizin çoğu, vücudumuzun otonom sinir sistemini (kalp hızı ve kan basıncı gibi) kontrol edemediğimize inanmamıza neden oldu, çünkü bu tür işlevler bilinçli zihnin etki alanının dışındadır. istemli ve istemsiz sinir sistemleri arasında Ancak artık bu tür becerilerde ustalaşmak için bir yogi veya mistik olmanız gerekmediğini biliyoruz. Sadece doğaüstü olmalısın ki bu öğrenilebilir. Bu, HMI'nin sadece bireylere değil, aynı zamanda orduya, kolluk kuvvetlerine, okullara, sporculara, kalp tutarlılığının önemini öğretmesinin bir nedenidir.

Kalp Tutarlılığının Faydaları

Yükseltilmiş duyguları geliştirmeyi ve deneyimlemeyi seçtiğimizde ve bu yükseltilmiş duyguların tutarlı sinyali beyne ulaştığında, sinyalin genliği yeterince yüksekse, bu duygu ve duygulara eşit kimyasallar vücuda salınır. Biz buna duygu diyoruz ve bunun gibi olumlu duygular bizi daha hafif ve daha özgür hissettiriyor - başka bir deyişle, tüm varoluş halinizin enerjisi yükseliyor. Güvenli bir ortamda yüksek bir refah duygusu hissediyorsanız, bu duyguların enerjisi vücutta en az 1.400 biyokimyasal değişikliği harekete geçirir.
büyümeyi ve onarımı teşvik eder.[16]Enerjiyi kimyaya dönüştürmek için bedeninizin etrafındaki görünmez enerji alanından çekmek yerine, şimdi o alana ekleme yapıyor ve onu genişletiyorsunuz, bu da enerjideki değişimi yansıtan yeni bir kimya ifadesi ile sonuçlanıyor. Nasıl? Dengede olmadığımızda vücudun ilk üç enerji merkezi enerji tüketicileriyse, kalp bir enerji genişleticidir ve dikkatinizi yüksek duygular yaratmak ve sürdürmek için kalbinizde dinlendirdiğinizde, bu tutarlı enerji kalbinizin atmasına neden olur. davul gibi. Kalbinizin ve dolayısıyla vücudunuzun etrafında ölçülebilir bir manyetik alan yaratan bu tutarlı, ritmik vuruştur. Tıpkı

ölçülebilir bir ses dalgası üreten bir davulun odaklanmış vuruşu, kalbin tutarlı ritmi ne kadar güçlüyse, alanınız o kadar genişler.

Öte yandan incinmiş, öfke, stres, kıskançlık, öfke, rekabet veya hayal kırıklığı hissettiğinizde, kalpten beyne giden sinyal tutarsız hale gelir ve bu yaklaşık 1.200 kimyasalın salınımını tetikler.
bedene bu duygulara eşit.[17]Bu kimyasal döküm yaklaşık 90 saniye ila iki dakika sürer. Kısa vadede bu stresli duygular zararlı değildir; aslında, çözülürlerse esnekliğinizi artırırlar. Bununla birlikte, çözülmemiş hayatta kalma duygularının uzun vadeli etkileri, tüm vücudu bir tutarsızlık durumuna sokarak sizi stresle ilgili sağlık sorunlarına karşı savunmasız hale getirir. Bu hayatta kalma duyguları, bedeninizin etrafındaki alandan çekilir, kendinizi ayrı ve materyalist hissetmenize neden olur, çünkü odak ve dikkatinizin çoğunu maddeye, bedeninize, çevreye, zamana ve tabii ki sorunlarınızın kaynağına verirsiniz.

HMI'nin en önemli bulgularından biri, dakika dakika, saniye saniye hissettiklerimizin kalbi etkilediği ve duygu ve duygularımızın “kalp zekası”nın kilidini açmanın önemli bir yönü olduğudur. Duygular ve duygular, güçlü manyetik alanlar yayan enerjiler olduğundan, yükselen duygular ne kadar güçlüyse, manyetik alan da o kadar güçlü olur. Aslında, kalp vücuttaki en güçlü manyetik alanı üretir - beş bin beyin tarafından üretilen alandan çok daha güçlüdür.[18]

Parmağınızı bileğinize koyun ve nabzınızı hissedin. Bu nabız, kan basıncı dalgası adı verilen bir enerji dalgasıdır ve tüm vücudunuzda dolaşarak beyin fonksiyonu dahil her şeyi etkiler. Kalbin manyetik nabzı yalnızca vücudun her hücresinde yankılanmakla kalmaz, aynı zamanda vücudunuzun etrafında 8 ila 10 fite kadar ölçülebilen bir alan üretir.
manyetometre adı verilen hassas bir dedektör kullanarak uzaklaştırın.[19]
Yüksek duyguları çağırarak kalbi aktive ettiğinizde, o enerjiyi sadece her hücreye yaymıyorsunuz; aynı zamanda bu duyguları uzaya da yayıyorsunuz. Kalbin biyolojinin ötesine ve fiziğe geçtiği yer burasıdır.

Elektroensefalogramları kullanarak, HMI laboratuvarındaki bilim adamları, kalp tutarlılığa girdiğinde, beyin dalgalarının kalbin ritmi ile 0.10 Hz frekansında sürüklendiğini ve ayrıca kalp ve beyin arasındaki senkronizasyonun denek bir kalpte olduğunda arttığını keşfettiler.
tutarlı durum. 0.10 Hz'lik tutarlı frekansın, artan erişim ile ilişkili bir optimum performans durumu olduğu gösterilmiştir.

daha derin sezgimiz ve içsel rehberliğimiz. Analitik zihin bir kez yoldan çıktığında, birey bilinç merdiveninde alfadan tetaya ve delta beyin dalgalarına, yani vücuttaki onarıcı işlevlerin gerçekleştiği duruma geçebilir. Tesadüfen, öğrencilerimizin, kalpleri çok tutarlı bir durumdayken, derin deltada .09 ila .10 Hz (.09 Hz, bildirilen optimum tutarlılıktaki bir döngünün yalnızca yüzde biri) civarında derin veya mistik deneyimler bildirdiklerini sıklıkla görürüz. Bununla birlikte, kalp tarafından üretilen enerjinin genliği, beyindeki enerji seviyesini, bazı durumlarda normal seviyenin 50 ila 300 katından fazla veya daha fazla artırır.

Kalp-beyin uyumunu destekleyen kanıtlar, Arizona Üniversitesi'nden Gary Schwartz, Ph.D. ve meslektaşları tarafından gerçekleştirilen bir dizi deneyle daha da gösterildi. Deneylerinde, kalp ve beyin arasında nörolojik veya diğer yerleşik iletişim yolları aracılığıyla hiçbir anlam ifade etmeyen açıklanamaz iletişimler buldular. Bu keşif, kalp arasındaki enerjik etkileşimlerin olduğu gerçeğini ortaya koydu.

ve beyin elektromanyetik alanlar aracılığıyla var olur.[20]Her iki örnek de dikkatimizi kalbimize ve duygularımıza odakladığımızda kalp atışlarının bir amplifikatör görevi gördüğü gerçeğine işaret ediyor. Bu, kalbimiz ve beynimiz arasındaki senkronizasyonu arttırır ve sadece fiziksel organlarda değil, vücudumuzu çevreleyen elektromanyetik alanda da uyum yaratır.

Ayrıca göğüs kemiğinin hemen arkasında, kalp merkeziyle yakın bir bağlantısı olan timus adı verilen küçük bir bez bulunur. Bağışıklık sisteminin ana organlarından biri olan timus, vücudu bakteri ve virüs gibi patojenlere karşı koruyan T hücrelerinin teşvikinde hayati bir rol oynar. Timus bezi, ergenliğin başlangıcına kadar en iyi şekilde çalışır, ancak insan büyüme hormonu üretimindeki doğal düşüşler nedeniyle yaşlandıkça küçülmeye başlar.

Birçok hayati organda olduğu gibi, timus da uzun süreli stresin olumsuz etkilerine yatkındır. Uzun süreler boyunca acil durum modunda yaşadığımızda ve hayati enerji alanımızı azalttığımızda, tüm enerjimiz bizi dış tehditlerden korumak için dışarıya yönlendirilir ve bizi iç tehditlerden korumak için çok az enerji bırakır. Sonunda, bu bağışıklık sisteminin işlev bozukluğuna yol açar. O halde, parasempatik sinir sistemini büyüme ve onarım için harekete geçirerek, kalp merkezi enerji ile aktive olurken, timus bezinin de daha aktif hale gelmesi mantıklıdır, çünkü şimdi o beze enerji ekliyoruz. Bu nedenle timus bezi de uygulamadan faydalanmalıdır.

vücut içinde tutarlılığı sürdürmek, bağışıklık sistemimizin genel canlılığının ve uzun vadeli sağlığımızın desteklenmesine yardımcı olmak.

Bu kitabın başlarında, kendi bağımsız çalışmalarımda, öğrencilerimizin dört gün boyunca günde toplam 15 ila 20 dakika boyunca şükran ve diğer yüksek duyguları hissedip sürdürebildikleri zaman, duyguların enerjisinin bağışıklık hücresine sinyal verdiğini öğrenmiştiniz. IgA'daki önemli artış, kalp tutarlılığının birçok pozitif basamaklı etkisinden birinin mükemmel bir örneğidir.

Tüm bunların özetlediği şey, kalbimizin ritminin kalitesinin genel sağlığımız için sonuçları olduğudur. Kalp uyumlu ritimlerde atıyorsa, verimliliği vücudun diğer sistemleri üzerindeki stresi azaltır, enerjimizi en üst düzeye çıkarır ve zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak gelişmemizi sağlayan durumlar yaratır. Kalp ritimlerimizde uyumsuzluk varsa, bunun tersi doğrudur. Bu tutarsızlık, iyileşmek ve sağlığı sürdürmek ve uzun vadeli inşaat projelerini sürdürmek, içsel durumlarımızda huzursuzluk yaratmak ve kalp üzerinde artan stres yaratmak için daha az enerjiye sahip olmamızı sağlar.
ve diğer organlar.[21]Örneğin kalp krizi ve kalp hastalığı, vücut uzun süre stres altında kaldığında ortaya çıkar. Bununla birlikte, uyumsuzluğa daha az ve minnettarlığa daha fazla odaklanarak bilinçli olarak yüksek duyguları seçtiğimizde, bedenlerimiz olumlu tepki verir ve daha iyi sağlığın keyfini çıkarırız.

Bir dahaki sefere, geleceğinize uyum sağlamak için yüksek bir duygu kullandığınızda ve olay ortaya çıkmadan önce bu duyguları kucakladığınızda - ve olayın meydana geldiği için şükran duyduğunuzda - sadece şunu bilin ki, muhtemelen başınıza gelebilecek en kötü şey, iyileştirmek.

Kronik Stresin Etkileri

Sürekli bir stres halinde yaşadığımızda, kalp merkezimiz tutarsız hale gelir ve bu yaratma yeteneğimizi boğar. Kaotik kalp ritimlerine tepki olarak, beyin çok*parçalanmış*ve tutarsız ve bu tutarsızlık ANS'nin iki dalına da yansıyor. Eğer parasempatik sistem fren, sempatik sistem ise hızlandırıcı ise, bunlar zıt yönde çalışırken, ayağınız frendeyken vücudunuz gaza basmaya benzer bir mesaj alıyor demektir. Anlamak için önemli miktarda otomotiv bilgisi gerektirmez

Bu karşıt güçlerin sonuçları - frenleri aşındırır ve aktarma organlarına baskı uygularken, direnç enerjiyi boşa harcar ve yakıt verimliliğini azaltır. Sonunda, bu stres alışkanlığı bedeni o kadar yıpratır ki, sağlığımızı onarma ve sürdürme yeteneğimizi ortadan kaldırır, canlılığımızı ve direncimizi tüketir.

Esneklik verimli enerji yönetimine dayanıyorsa, kronik stresin etkisi altındayken tamamen tükenmiş, çeşitsiz ve belki de hasta hissedebilirsiniz. Bu stres durumlarına ne kadar bağımlı olursak, kalplerimizi açma, içeri girme ve bilinçli olarak kalp tutarlılığı yaratma olasılığımız o kadar azalır.

Washington Eyaleti'nin kırsal bir bölgesindeki evimde yaşadığım bir deneyim buna iyi bir örnek teşkil ediyor. Bir Kasım akşamı işten eve geldim, her zaman yaptığım gibi arabamı park ettim ve evime giden 40 metrelik patikadan yürümeye başladım. Zifiri karanlıktı. Ön kapımdan yaklaşık 30 metre uzakta, sağımda, çok büyük kayaların arkasından gelen uğursuz bir hırıltı duydum. Hemen, maddeye (bir şeye) odaklandım ve kendimi şöyle düşünürken buldum:*Karanlıkta gizlenen ne olabilir?*Geleceğimi tahmin etmek için geçmiş hafıza bankamdan bilinenleri önce aklımda ve sonra çevremde aramaya başladım.*Köpeklerimden biri olabilir mi?*Merak ettim. İsimlerini seslenmeye başladım ama cevap yoktu. Birkaç adım daha attığımda hırıltı daha da arttı.

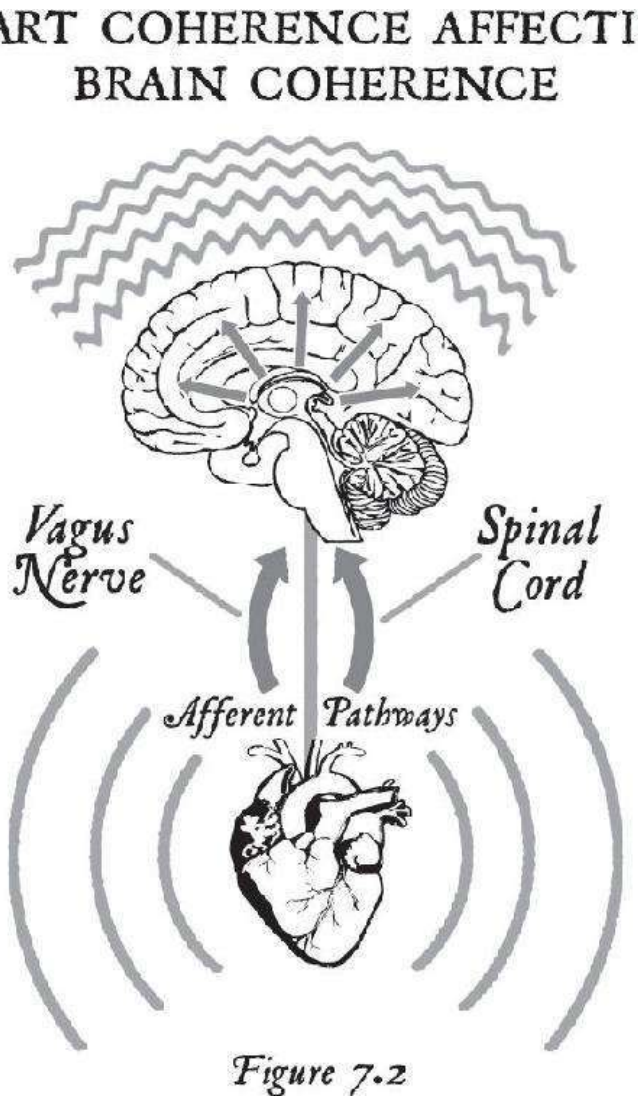
Vücudumdaki enerjiyi harekete geçirmeyi düşünmeme gerek kalmadan ensemin arkasındaki tüyler diken diken oldu, nabzım ve solunum hızım arttı, savaş ya da uçuş hazırlığı için duyularım güçlendi. Cep telefonumu çıkardım ve olası tehdide odaklanmak için el fenerini açtım, ama yine de sesi neyin çıkardığını göremedim. Karanlıktan hırlama devam etti. Yavaşça geri çekildim ve sonunda çiftlikteki ellerimin gece için atları bıraktığı ahıra kaçtım. Silahlarımızı ve el fenerlerimizi aldık ve olay yerine tam zamanında geri döndük ve bir puma ile yavrusunun çalıların arasından hızla kaçtığını gördük.

Muhtemelen bu hikayeden, bunun gibi oldukça stresli bir durumun, kalbinizi açmanın veya bilinmeyene güvenmenin zamanı olmadığını anlayabilirsiniz. Zihninizdeki yeni bir olasılığa odaklanmak için dikkatinizi dış maddi dünyanızdaki şeylerden uzaklaştırmanın zamanı değil. Koşma, saklanma veya savaşma zamanı. Ancak sürekli olarak savaş ya da kaç durumuna takılırsanız - çalılarda puma olmasa bile - gözlerinizi kapatıp içeri girmek istemeniz daha az olasıdır çünkü dikkatinizi algılanan tehdit üzerinde tutmanız gerekir.

senin dışında. Yaşadığınız duygulara eşit veya bunlarla ilgili olmayan hiçbir yeni bilgi sinir sisteminize giremez, dolayısıyla bedeninizi yeni bir kadere programlayamazsınız. Bu nedenle, normal yaşamınızda stres hormonlarına ne kadar bağımlı yaşarsanız, yaratma, meditasyon yapma veya kalbinizi açma isteğiniz ve savunmasız olma olasılığınız o kadar düşük olur.

“Kalp-Beyin”

1991'de, MD, Ph.D. J. Andrew Armour'un öncü çalışması, kalbin kelimenin tam anlamıyla kendine ait bir zihni olduğunu gösterdi. 40.000 nörona sahip olan kalp, beyinden bağımsız olarak çalışan bir sinir sistemine sahiptir. Bu sistem için kullanılan teknik terim, intrinsik kardiyak
daha yaygın olarak "kalp-beyin" olarak bilinen sinir sistemi.[22]Bu keşif o kadar anıtsaldı ki, adı verilen yeni bir bilim alanına yol açtı. *nörokardiyoloji*.



Kalp tutarlılığa geçtiğinde, bir amplifikatör görevi görerek tutarlı bilgiler gönderir.
afferent sinir yolları, neokorteks ve

beynin hayatta kalma merkezleri.

Kalp ve beyin, efferent (azalan) ve afferent (yükselen) yollarla birbirine bağlanır; ancak bağlantı sinirinin yüzde 90'ı
lifler kalpten beyne doğru yükselir.[23]Zırh, bu doğrudan, afferent nöral yolların sürekli olarak beynin yüksek bilişsel ve

duygusal merkezler[24]Kalpten beyne giden bu sinyaller vagus siniri aracılığıyla bağlanır ve doğrudan talamusa (düşünme, algılama ve dili anlama gibi kortikal aktiviteyi senkronize eder), ardından ön loblara (motordan sorumlu) devam eder.

işlevler ve problem çözme) ve beynin hayatta kalma merkezi olan amigdala (duygusal hafızayı işaret eder). çekirdek hücreleri, amigdala, kalbin atışıyla bile senkronize olur.[25](GörmekŞekil 7.2.) Bu, eğer kalp merkeziniz açıksa, beyninizin hayatta kalma merkezlerini kontrol altında tutuyor demektir. Öyleyse, ne kadar kalp merkezli olursanız, hayatınızdaki stres faktörlerine o kadar az tepki vermeniz olasıdır. Bunun tersi de doğrudur: Kalp merkezinizde ne kadar az enerji varsa, hayatta kalma modunda yaşama olasılığınız o kadar artar.

Bu bize duygularımızın ve kalp ritimlerimizin, içimizde hangi duygusal anıların ve tepkilerin ortaya çıktığını etkilediğini söyler, bu nedenle stres ve kaygı, geçmişin bir kaygı alışkanlığına uyması için beyin dalgası kalıplarını tetikleyebilir. Tersine, tıpkı kalıpları eşleştiren bir bilgisayar gibi, kalbin yükseltilmiş duyguları beyin dalgası kalıplarında tutarlılık üretebilir, bu nedenle yüksek durumlar yaratarak geleceğinizin duygularını çağırıyorsanız, beyniniz sinir ağlarını sizin için oluşturmaya başlıyor. o gelecekteki duygular veya o yeni kader. Armour'un kalpten beyne giden afferent nöral yolları keşfetmesi, kalbin bağımsız olarak duyguları işlediğini, çevreye doğrudan tepki verdiğini ve beyinden bilgi almadan ritimlerini düzenlediğini kanıtlıyor. Bunun nedeni, kalp ve ANS'nin her zaman birlikte çalışmasıdır.
Sinir sisteminden bağımsız olarak kalp kontrolü hakkında kararlar verir.[26]

Basitçe söylemek gerekirse, kalpten kaynaklanan duygu ve hisler düşünme, bilgiyi işleme, hissetme ve hissetme şeklimizde önemli bir rol oynar. dünyayı ve içindeki yerimizi anlayın.[27]Kalp merkezi aktive edildiğinde, beyni hızlı bir şekilde çalıştırmak, aktivitesini arttırmak ve vücutta denge, düzen ve tutarlılık yaratmak için bir amplifikatör görevi görür.

Yaşayan Kalp Merkezli

Daha önce de söylediğim gibi, düşündüğünüz her düşünce, o düşünceye eşit bir kimya üretir ve bu da bir duygu yaratır. Bu nedenle, yalnızca duygusal durumunuza eşit düşüncelere telkin edilebilirsiniz. Artık öğrencilerimizin kalp merkezli olduklarında ve daha fazla bütünlük ve birlik hissettiklerinde, hayallerinden daha az ayrı olduklarını biliyoruz. Minnettarlık, bolluk, özgürlük veya sevgi hissettiklerinde, tüm bu duygular hoş karşılanır.

karşılık gelen düşünceler. Bu kalp merkezli duygular, otonom sinir sisteminizi yeni geleceğinizin düşüncelerine eşit olarak programlayabilmeniz için bilinçaltı zihnin kapısını açar. Ayrıca korku veya eksiklik duygusu içinde yaşarlarsa, ancak bol olduklarını düşünmeye çalışırlarsa, ölçülebilir bir etki üretemeyeceklerini biliyoruz, çünkü değişim ancak düşünceler vücudun duygusal durumu ile uyumlu olduğunda gerçekleşebilir. İstedikleri kadar olumlu düşünebilirler, ancak bu düşünceye karşılık gelen bir duygu veya duygu olmadan, mesaj vücudun geri kalanında hissedilemez veya anlaşılamaz.

Böylece onaylamayı tekrar edebilirsin*Ben korkusuzum*yüzün mavi olana kadar, ama eğer öyleyse*korku*aslında hissediyorsun, düşünce*Ben korkusuzum*asla beyin sapını aşamaz, bu da bedene ve ANS'ye yeni, özel bir kader sinyali vermediğiniz anlamına gelir. Duygu, ANS'nizi farklı bir kadere teşvik etmek için duygusal yükü (enerjiyi) üreten şeydir. Duygu olmadan, beyniniz ve bedeniniz arasında sağlık düşüncesi ile sağlık hissi arasında bir kopukluk kalır ve bu yeni varlık durumunu bedenleyemezsiniz.

Sadece enerjinizi değiştirdiğinizde daha tutarlı etkiler üretebilirsiniz. Bu yükseltilmiş duyguları günlük olarak sürdürürseniz, nihayetinde bedeniniz doğuştan gelen zekasıyla daha önce tarif ettiğim şekilde göreceli genetik değişiklikler yapmaya başlar. Bunun nedeni, bedeninizin, kucakladığınız duygunun çevrenizdeki bir deneyimden geldiğine inanmasıdır. Bu nedenle, kalp merkezinizi açtığınızda, deneyim gerçekleşmeden önce bir duyguyu hissetme alıştırması yapın ve net bir niyetle onunla evlenin, vücut sanki gelecekteki deneyimdeymiş gibi tepki verir. Bu kalp-zihin tutarlılığı, vücut kimyanızı ve enerjinizi bir dizi yolla etkiler.

Kalp ve beyin arasındaki uyum kalpten kaynaklanabiliyorsa ve bunların senkronizasyonu optimal performans ve sağlıkla sonuçlanıyorsa, her gün kalp merkezinizi harekete geçirmeye odaklanmak için zaman ayırmalısınız. Kendiniz dışında bir şeyin bu duyguları ortaya çıkarmasını beklemek yerine, kalbin yüksek duygularını bilinçli olarak hissetmeyi seçerek, gerçekten olmanız gereken kişi, kalple güçlendirilmiş bir birey olursunuz. Yürekten yaşadığınızda, doğal olarak sevgiyi seçersiniz ve bunu kendinizin, başkalarının ve Dünya gezegeninin iyiliği için şefkat ve özen yoluyla doğuştan gösterirsiniz. HMI ile ortaklığımız sayesinde öğrencilerimiz, pratik yaparak aslında üretebileceğimizi gösterdiler:

dış dünyamızdaki olaylardan bağımsız olarak yüksek duygu ve duyguları düzenler ve sürdürür.

Dünyanın dört bir yanındaki atölyelerimizde, yüksek duyguları sürdürmek için kalp ritimlerini düzenleme uygulamasıyla öğrencilerimize kalp ve beyin tutarlılığını nasıl oluşturacaklarını öğretiyoruz. Daha sonra HRV monitörlerini kullanarak yeteneklerini ölçüyoruz. Rehberli meditasyonlar sırasında, öğrencilerimizden şükran, neşe ve sevgi duygularına teslim olmalarını isteriz ve resmi eğitimimizin dışında günlük uygulamaları teşvik ederiz, çünkü kişi bir tutarlılık halinde oturmayı seçtiğinde bu bir alışkanlık haline gelir. Yeterince pratik yaparak, öğrencilerimizin değersiz, korkulu veya güvensiz hissetmenin eski zihinsel senaryolarını daha yüksek varlık halleriyle değiştirebileceklerini ve hayatlarına derinden aşık olabileceklerini umuyorum. Olumlu, ölçülebilir, sadece düşünce ve duygularının paradigmasını değiştirerek yaşamlarında somut etkiler yaratırlar. Bu kendini adamış bireyler, kendi yaşamlarında ürettikleri olumlu etkilerin ailelerini ve topluluklarını olumlu yönde etkilemek için dalgalandığı evlerine geri dönerler ve dünya çapında uyum ve tutarlılığın titreşimsel etkilerini sürekli olarak genişletirler.

Artan duygusal durumların düzenlenmesini tekrar tekrar uygulayarak, zaman içinde sürekli yüksek duygular hissi yeni bir duygusal temel oluşturur. Bu temel, daha sonra, artan duygulara eşit olan yeni bir dizi düşünceyi sürekli olarak etkilemeye başlar. Bu yeni düşüncelerin toplamı, daha sonra bu düşüncelere eşit daha fazla karşılık gelen duygu üreten ve bu temel çizgiyi daha da sürdüren yeni bir zihin düzeyi yaratır. Kalp (beden) ve zihin (beyin) arasındaki bu geri besleme döngüsü gerçekleştiğinde, tamamen yeni bir varlık durumundasınız - sınırsız zihnin bilinci ve derin sevgi ve şükran enerjisi. Bu sürecin tekrarı, bedeninizi yenilemenin, beyninizi yeniden kablolamanın ve biyolojinizi yeni varlık durumunuza eşit olarak yeniden yapılandırmanın anlamıdır. Artık doğal olarak, otomatik olarak, ve düzenli olarak alana farklı bir elektromanyetik enerji imzası yayınlar. Bu sen kimsin ya da kim oldun.

Tutarsız duyguların merceğinden sayısız tarih kitabı yazılabilirdi. Sonuç ister Shakespeare trajedisi, ister soykırım, isterse dünya savaşı olsun, suçlama, nefret, öfke, rekabet ve intikam gibi hayatta kalma duyguları sonsuz, gereksiz bir acı, ıstırap, baskı ve ölümle sonuçlandı. Sonuçlar, insanların muhalefette yaşamasına neden oldu

ve barış ve uyumdan ziyade çatışma. Bu, bu döngüyü kırabileceğimiz tarihte bir zamandır. Bu, yalnızca duygularımızı nasıl daha verimli ve etkili bir şekilde yöneteceğimizi değil, aynı zamanda sağlığımız için ne anlama geldiğini öğrenmek için bize teknoloji ve bilimsel anlayış sağlamak için antik bilgelik ve modern bilimin kesiştiği insanlık tarihinde çok önemli bir andır. ilişkiler, enerji seviyeleri ve kişisel ve kolektif evrim. Hareket eden dağları gerektirmez - sadece içsel varlık halimizi değiştirir. Bu, stresli durumları bize enerji veren, ruhumuzu dolduran ve bizi bir bütünlük, bağlantı ve birlik duygusuyla bırakan olumlu deneyimlerle değiştirerek birbirimizle davranış biçimimizi değiştirmemize olanak tanır. beyin olabilir*düşünmek*ama kalbini bir algı aracına çevirdiğinde,*bilir*.

Atölye Çalışmalarımızdan Örnekler

Kalp tutarlılığının beyin tutarlılığını nasıl yarattığına dair bir örnek görmek için şuna bir göz atın:Grafik 8Ave8Brenk ekinde. İlk görüntü, kişi kalp tutarlılığı yaratmaya başlamadan önce nispeten düşük normal beta beyin dalgası modellerini gösteriyor. İkinci görüntü, kişi sadece birkaç saniye sonra sürekli kalp tutarlılığına geçtiğinde önemli bir değişiklik gösteriyor. Bunun nedeni, kalbin, beyni çok uyumlu senkronize alfa beyin dalgaları yaratması için etkilemek için bir amplifikatör görevi görmesidir.

İçindeŞekil 7.3Ave7.3BİleriAMdüzey bir atölyede öğrencilerimizden birinin HRV analizini göreceksiniz. Oldukça harika bir gün geçiriyor. İlk grafik,Şekil 7.3A, biri sabah ve diğeri öğle yemeğinden hemen önce olmak üzere iki meditasyonu temsil eder ve her blok beş dakikalık geçen süreyi temsil eder. Taramanın üst kısmında sağı gösteren ilk gri oku gördüğünüz yer, kadının kalp tutarlılığına girdiği (ve sürdürdüğü) zamandır. bizim 7 sırasındameditasyon yaparken, ikinci okun sola doğru baktığını görene kadar bu durumu 50 dakikadan fazla sürdürdü. Taramanın alt kısmında, sağı işaret eden ikinci gri oku gördüğünüz yer, öğle yemeğinden hemen önce bir meditasyon sırasında 38 dakika boyunca tekrar kalp tutarlılığına girdiği ve ikinci gri ok aşağıyı gösterdiğinde sona erdiği zamandır. Yeteneği geliştirdiğini görebilirsiniz.

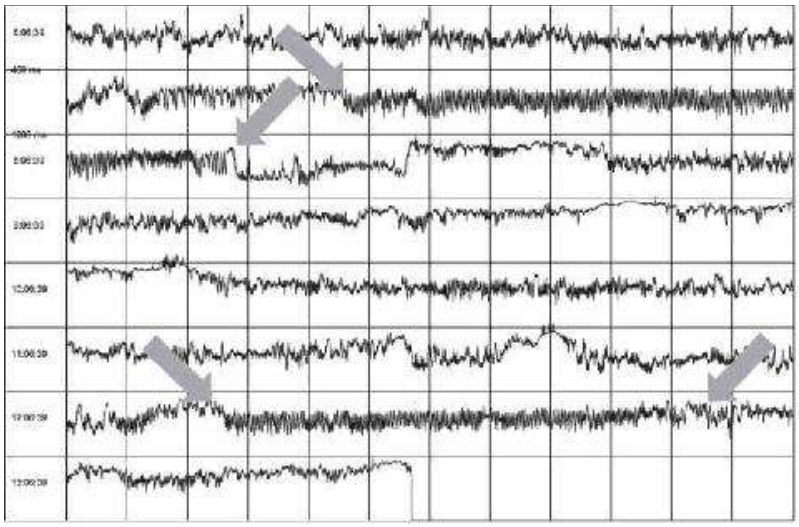


Figure 7.3A

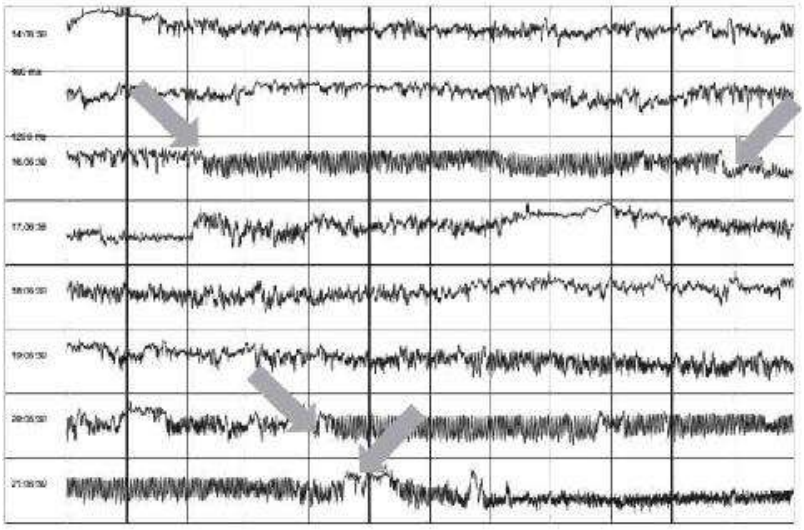


Figure 7.3B

Her iki şekilde de içe dönük her gri ok seti, yüksek bir duygusal durumu sürdürerek kalp tutarlılığına giren bir öğrenciyi temsil eder. Her kare blok beş dakikalık bir zaman aralığını temsil eder. İkisinden deŞekil 7.3Ave7.3B, onu düzenleme becerisini geliştirdiğini söyleyebilirsiniz.
iç devletler.

İçindeŞekil 7.3B, iki okun içe dönük olduğu altta, öğrenci bir saatten fazla bir süre kendiliğinden kalp tutarlılığına geçer. Onun vücudu yeni bir zihne şartlandırılıyor.

şimdi bakŞekil 7.3B. O öğleden sonra bir sonraki meditasyonda, şeklin üstündeki iki gri ok arasına bakarsanız, neredeyse 45 dakika boyunca tekrar kalp tutarlılığına girdiğini görebilirsiniz. Bununla birlikte, bu okumayı bu kadar büyüleyici yapan şey, o akşam saat 8 civarında olanlardır.ÖĞLEDEN SONRA(içe dönük ikinci gri ok grubuna bakın). O sırada meditasyon yapılmadığı için daha sonra ona ne deneyimlediğini sorduk. Normal uyanıklık seviyesindeyken kalbi bir saatten fazla bir süre "süper tutarlılığa" gitti.

Bize yatmaya hazırlanmakta olduğunu ve birdenbire karşı konulmaz bir aşk duygusu hissettiğini söyledi. O kadar güçlüydü ki uzanıp ona teslim olmak zorunda kaldı. Kalbi kendiliğinden kalp uyumuna girdi ve yatağında yatarken 1 saat 10 dakika boyunca hayatına derinden aşık oldu. ANS'sinde bir değişiklik yaşadı. Son oku gördüğünüz yer, onun yan yattığını ve uyuyakaldığını söylediği yerdir. Bir günü bitirmek için kötü bir yol değil, aynı fikirde değil misiniz?

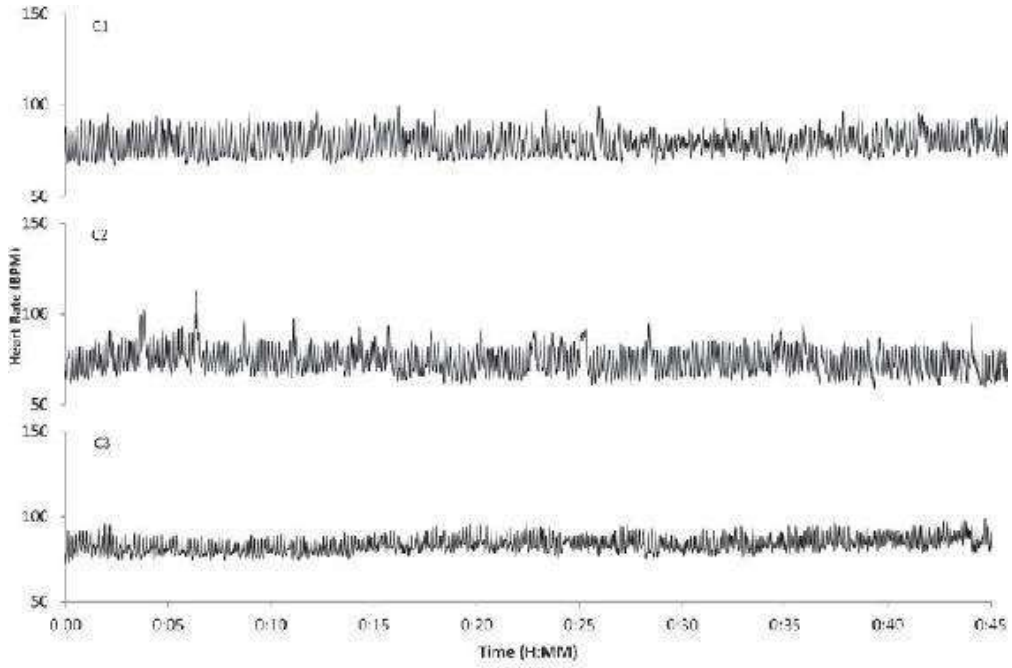


Figure 7.4

45 dakika boyunca kalp merkezli duyguları sürdüren üç öğrenci örneği.

O halde şunu bir düşünün: Gelecekte gerçekleşmemiş bir olay hakkında korkulu veya endişeli bir düşünceyi düşünmenin ve zihninizde bu kurgusal sonucu duygusal olarak tekrar tekrar kucaklamanın ne kadar kolay olduğunu biliyor musunuz? Ve düşünceyi ne kadar çok enerjiyle beslerseniz, diğer olası sonuçlar üzerinde o kadar fazla kafa yorarsınız ve sonunda bu düşünceler sizi en kötü senaryoya götürür biliyor musunuz? Bu düşünceleri yönlendiren duygulardır. Bedeninizi korku ve endişe içindeki zihin olmaya şartladınız. Bu uzun bir süre devam ederse, vücudunuz panik atak veya bilinçli zihninizin kontrol edemediği otonom, spontane bedensel işlevlere sahip olabilir.

Ama ya bedeni korku ve endişe zihnine koşullandırmak yerine, sürekli yüksek duygular deneyimlediyseniz ve bedeninizi sevgi ve tutarlılık zihnine koşullandırsaydınız? Panik atağın tekrar olacağından korkmak ve korkmak yerine, heyecanlanır ve otonom bir nöbet geçirme ihtimalini dört gözle beklersiniz.*aşk saldırısı*.

Şekil 7.4kalp tutarlılığını uzun süreler boyunca sürdürebilen üç öğrenci örneği daha gösterir. Yakından bakarsanız, kalplerinin en az 45 dakika boyunca tutarlı bir yüksek duygu durumuna tepki verdiğini göreceksiniz - yani bedenleri yeni bir zihne tepki veriyor. Bunun oldukça doğaüstü olduğunu söyleyebilirim.

Şekil 7.5Ave7.5Bdoğal uyanıklık durumunda kalp hızı değişkenliği çok zayıf olan iki insan örneği (yukarıyı gösteren iki set siyah okla belirtilmiştir) gösterin. İçe dönük gri oklar arasındaki alanda gösterilen kalp tutarlılığını uyguladıklarında kalp atış hızı değişkenliğindeki değişikliklere bir göz atın. 8-15 dakika da olsa bu öğrenciler biyolojilerini değiştiriyorlar.

Kalp Tutarlılığı Meditasyonu

Bu meditasyon, HMI tarafından geliştirilen Heart Lock-In Tekniğine dayanmaktadır. Gözlerinizi kapatın, vücudunuzun rahatlamasına izin verin ve dikkatinizi kalbinize verin. Kalp merkezinden nefes alıp vermeye başlayın ve bunu daha yavaş ve derinden yapmaya devam edin. Zihniniz dağıldığında, dikkatinizi ve farkındalığınızı göğsünüze, kalbinize ve nefesinize döndürmeye devam edin.

Ardından, dikkatinizi dördüncü merkezinizde dinlendirirken, kalbinizden nefes alıp vermeye devam ederken bazı yüksek duyguları ortaya çıkarın.

merkez. Bu yürekten gelen duyguları göğüs bölgenizde hissettiğinizde, o enerjiyi vücudunuzun dışına gönderin ve niyetinizle onunla evlenin. Bu enerjiyi ve niyeti etrafınıza yaymaya devam edin. 10 dakika ile başlayın ve her gün uyguladığınız süreyi uzatmaya çalışın.

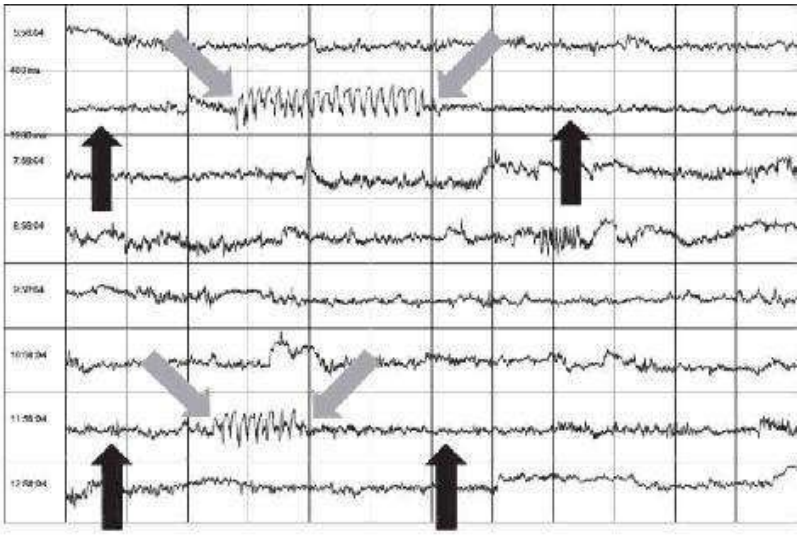


Figure 7.5A

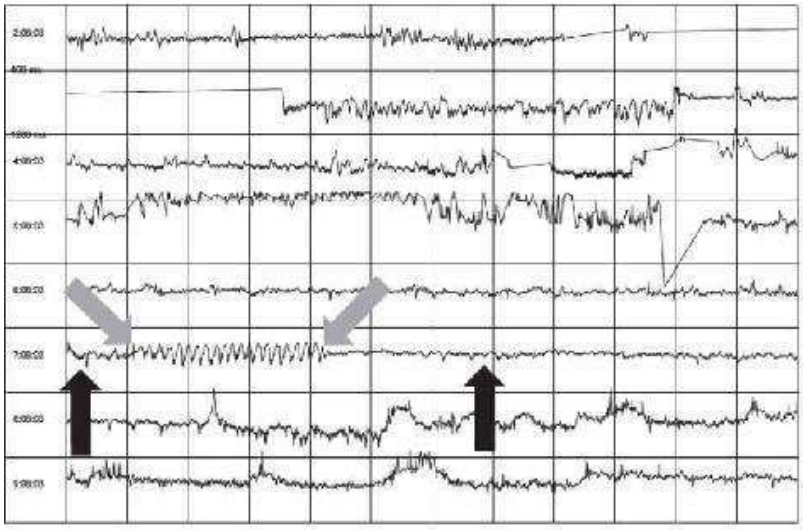


Figure 7.5B

Her iki şekilde de, kalp atış hızı değişkenliği çok az olan iki farklı öğrenciyi görebilirsiniz (yukarıyı gösteren siyah oklarla gösterilmiştir). Ancak kalplerini açma zamanı geldiğinde, iki gri ok arasına bakarsanız önemli bir değişiklik göreceksiniz. Sadece olsa bile 8 ila 15 dakika boyunca fizyolojilerini değiştiriyorlar.

Sonunda, bu yüksek duyguları deneyimlemenin bedeninizde nasıl bir his olduğunu öğrendiğinizde, gün boyunca gözleriniz açıkken pratik yapabilirsiniz (bunu nasıl yapacağınız hakkında9. Bölüm, Yürüyüş Meditasyonu). Hatta günde dört kez telefonunuza bir hatırlatıcı ayarlayabilirsiniz ve çaldığında, o yüksek duyguları hissetmek için bir veya iki dakikanızı ayırın.

Bölüm 8

ZİHİN FİLMLERİ/KALEİDOSKOP

Orlando, Florida'da bir cumartesi gecesi bir açılış konuşmasını yeni bitirmiştim. Ertesi sabah, öğleden sonra eve dönüş uçuşum için bavullarımı hazırlarken, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki siyasi durumu takip etmek için televizyonu açtım. 2016 cumhurbaşkanlığı seçimlerinin en yoğun zamanlarındaydı ve önceki üç hafta boyunca ülke dışında seyahat edip ders verdiğim için, burada geçirdiğim süre boyunca neler olup bittiğini merak ediyordum. Bir haber istasyonu bulmak için kanallarda hızla gezindim, kumandayı bıraktım ve yarı yolda televizyona odaklanarak bavulumu toplamaya devam ettim. Aniden, tüm dikkatimi çeken bir reklam geldi ve bir anda neden televizyon dediğimizi anladım. *programlama*.

Reklam, bir çiftin evinin gece dış çekimiyle başladı. Kamera eve yakınlaştıkça ekranda “Zamanlı Gece #14” yazısı beliriyor..Çekim içeriye doğru ilerlediğinde, yaşlı bir adam yatağının ayakucunda acı içinde inlerken, yumuşak ama önsezili bir müzik çalar. Endişeli karısı odaya girer ve ona nasıl olduğunu sorar. "Acıyor," diye yanıtlıyor. Sağ alt köşede arka planla hemen hemen aynı renkte minik bir yazı tipinde “Actor Portrayal” kelimeleri var.

Kadın umutsuz bir bakışla yanına gelir ve kocasının gömleğini yavaşça kaldırır, belinin yarısından fazlasını kaplayan kocaman, kırmızı kabuklu lezyonlar ortaya çıkar. Görüntü şok edici, grotesk ve ürkütücü, üçüncü derece büyük bir yanıktan başka bir şeye benzemiyor. 31 yıllık pratiğimde inceledim

Yüzlerce insan zona hastalığına yakalanmış ve bu reklamda üretilen lezyonlar kadar şiddetli görünen bir şey görmemişti. İzleyicilerde güçlü bir duygusal tepki uyandırmak için tasarlandığını hemen anladım - çünkü kesinlikle bende öyle oldu.

Adamın sırtındaki kızarıklığı gördüğünüzde, reklam dikkatinizi çekme hedefine ulaşıyor. Kızarıklığın tasviri çok dikkat çekici olduğu için, şu anki izleme durumunuzdan sadece birkaç dakika önce hissettiğiniz yolu değiştirir. Reklam, içsel duygu durumunuzu önemli ölçüde değiştirdiği an, dış çevrenizdeki bozulmanın kaynağına daha fazla dikkatinizi ve farkındalığınızı vermenize neden olur. Sebep olduğu duygu (uyaran) ne kadar güçlüyse, o kadar fazla eğilir ve dikkatinizi verirsiniz (tepki). Bu uyaran ve tepki ya da koşullandırma ilişkisi, ne kadar uzun vadeli ya da çağrışımsal anıların yaratıldığıdır.

Bu koşullandırma süreci, bir sembolü veya bir görüntüyü duygusal durumdaki bir değişiklikle eşleştirerek başlar - bilinçli ve bilinçaltı zihin arasındaki kapıyı açan bir kombinasyon. Zona reklamı söz konusu olduğunda, artık tüm dikkatinizi çekmiş olduklarına (ve programlama sürecini başlattıklarına) göre, doğal olarak bir sonraki ne söyleyeceklerini merak etmekten kendinizi alamazsınız. Reklam, kasvetli bir erkek anlatıcı ile devam ediyor: “Daha önce suçiçeği geçirdiyseniz, zona virüsü zaten içinizdedir. Yaşlandıkça, bağışıklık sisteminiz zayıflar ve zona virüsünü kontrol altında tutma yeteneğini kaybeder..” Duygusal markalaşmayı kullanarak, reklamın izleyiciye bağışıklık sisteminin yaşla birlikte zayıfladığını söyleyerek etik soruları gündeme getirdiği ilk örnek budur. Sonra, banyodaki adamı aynada kendisine bakarken görüyoruz. Endişeli, kırılmış ve mağlup görünüyor.

Sahne, karısının mutfakta telefonda konuşmasıyla değişir. "Onu böyle görmeye dayanamıyorum," diyor.

Sonra, adamın yatağında iki büklüm olduğunu, avuç içi alnına, acıyla yüzünü buruşturduğunu görüyoruz. Anlatıcı daha sonra ekranda görünen aynı kelimelerle pekiştirerek doğrudan bir öneride bulunur: “3 kişiden 1'i hayatları boyunca zona hastalığına yakalanır.” Aynı kelimeler ekranda kalırken anlatıcı devam eder. Zona döküntüsü 30 güne kadar sürebilir.”

Sahne, karısının doğrudan kameraya yalvarmasıyla başlıyor: "Keşke yardım etmek için yapabileceğim bir şey olsaydı..”

Yine adamı acı içinde görüyoruz ve ekranda şu sözler çıkıyor: “Zona olan her 5 kişiden 1’i uzun süreli sinir ağrısı yaşayacak.” Bu sözler, kalan anlatım için ekranda kalıyor, “Zona olan bazı kişilerde birkaç aydan birkaç yıla kadar sürebilen uzun süreli sinir ağrıları olur. Sevdiğiniz birinin zona geçirmesini beklemeyin. Riskiniz hakkında doktorunuz veya eczacınızla konuşun.”

Gelin bu reklamın ne yapmaya çalıştığına daha yakından bakalım. İlk olarak, nasıl hissettiğinizi değiştirerek sizi duygusal bir duruma sokar. Dikkatinizi çektiğinde, hemen ardından gelen bilgilere daha açık ve önerilebilir hale gelirsiniz. Artık bu bilgiyi (analiz etmeden) kabul etmeye, inanmaya ve teslim olmaya daha yatkın olduğunuza göre, kendinizi korkulu, mağdur, savunmasız, endişeli, şok, zayıf, yorgun veya acı içinde hissediyorsanız, daha fazlasısınız. bu duygulara eşit bilgilere duyarlıdır. Hastalığın başınıza gelip gelemeyeceğini merak etmeye başlayabilirsiniz.

Reklam sırasında çeşitli noktalarda, ekranda yazılı olarak belirli “gerçekler” belirir ve okumanıza izin verir. Bu, programlamayı güçlendirmeye yarar. Ayrıca düşünen beyin kopyayı okumaya odaklanırken, anlatımın içeriği bilinçli zihnin arkasına ve bilinçaltına kayar. Bir ses kaydedici gibi, tüm komut dosyasını kaydeder ve dahili bir program oluşturur.

Daha sonra, doğrudan, gerçek bir telkin yoluyla, anlatıcı, kişisel olarak vücudunuzda zaten zona virüsü olduğunu ve doğal yaşlanma süreci nedeniyle bağışıklık sisteminizin artık ilgilenecek kadar güçlü olmadığını öne sürerek size korku aşıladı. virüs. Bu, duygusal beyninizi (otonom sinir sisteminizin merkezi) çalıştırarak programlanmasına izin verir. Telkinler otonom sinir sisteminize ulaştığında sorgusuz sualsiz emirleri alır ve vücudunuzda gerçek telkinler kadar kimyasal değişiklikler yapmakla meşgul olur. Başka bir deyişle, vücudunuz bilinçaltında ve otomatik olarak bağışıklık fonksiyonunuzu zayıflatmaya programlanacaktır. Sonuç olarak, risk altındasınız ve sözleşme yapana kadar beklemeseniz iyi olur. Reklamın etkisi biraz daha ileri gidiyor:

Zona hastalığı olan biriyseniz ve bu reklamı izliyorsanız, durumunuzun oyuncununki kadar ağır olmadığını gördüğünüzde.

zona, kendini düşünürken bulabilirsin,*Daha kötüye gitmemek için ilacı şimdi almalıyım. Sonumun onun gibi olmasını istemiyorum.*Zona hastalığınız yoksa, reklamın sonunda hala sessizce merak ediyor olabilirsiniz, *Nüfusun güvenli olan üçte ikisinin bir parçası mıyım? Yoksa virüsü alacak nüfusun üçte birinde miyim?*Düşünürsen,*Umarım üçte birin parçası değilimdir*, bu, duyarlı ve savunmasız olma şansınız olabileceğine inandığınız anlamına gelir ve bilinçsizce zaten sahip olduğunuzu düşünmenize neden olur.

Bu reklamda en saçma bulduğum şey ne biliyor musun? İlaçtan hiç bahsetmiyorlar, yani yan etkilerini açıklamak zorunda değiller. Reklam artık merakımı uyandırdığı için paketlemeyi bıraktım ve aynı ilaç firmasının başka bir reklamını internette aradım. Hangi ilacın oyuncunun abartılı, imal edilmiş lezyonlarının şiddetini hafifleteceğini bilmek istedim. Hızlı bir aramadan sonra, aynı tema ve ifadelere sahip ancak küçük farklılıklar gösteren birkaç benzer reklam buldum. Ancak hepsinin ortak bir yanı vardı; hepsi dikkatinizi çekmek için tasarlandı.

İzlediğim bir sonraki reklamda, bir kadın gözlük takıyor ve tur havuzunda yüzüyor. Her şey siyah beyaz. Önceki reklamdaki bir bükülmede, anlatıcı (yetkili bir kadın İngiliz aksanıyla konuşuyor)*dır-dir*zona virüsü ve anlatım kadının kafasından geliyor:

"Etkileyici, Linda. Yaş sizi yavaşlatmıyor, ancak yaşlandıkça bağışıklık sisteminiz zayıflıyor, bu da benim için riski artırıyor - zona virüsü. Su çiçeği geçirdiğinden beri senin içinde gizleniyorum. Her an ağrılı bir kabarma döküntüsü olarak yüzeye çıkabilirim." Ardından sahne aniden siyah beyazdan renkliye geçiyor ve bir adam gömleğini kaldırarak şimdiye kadar gördüğünüz en kötü zona döküntüsünü ortaya çıkarıyor. Yine, grotesk, kabarcıklı lezyon yardım edemez ama dikkatinizi çekebilir. Sahne renk alır almaz yüzücüye siyah beyaz olarak geri döner.

Reklam, bir öncekine benzer bir şekilde ve formülle devam ediyor: Önce izleyicinin duygusal durumunu değiştirmek için dikkat çekici bir açıklama yapın veya şok edici bir görüntü gösterin, ardından duygu durumlarındaki değişiklik yoluyla bilgiye daha fazla telkin etmelerini sağlayın ve Sonunda, zaten zonaları olup olmadığını merak etmelerini sağlamak için otomatik telkini kullanın. Bu reklam aynı zamanda sağlıklı olmanıza, egzersiz yapmanıza ve kendinize iyi bakmanıza rağmen yine de virüsün kurbanı olabileceğiniz anlamına gelir ve ayrıca şunu öne sürer:

kimse bağışık değildir. Yine ekrandaki sözler şu mesajı pekiştiriyor: “Her 3 kişiden 1'i ömrü boyunca beni anlıyor. Linda, sen olacak mısın?” Kadınla herhangi bir şekilde özdeşleşirseniz, ses doğrudan sizinle konuşuyor.

Yeni bir erkek anlatıcı kendinden emin, kaygısız ve kaygısız bir tonda konuşmaya başlayınca reklamın tonu değişir. Benzer bir İngiliz aksanıyla ses, "İşte bu yüzden Linda beni yakaladı - İlaç X.” Sahne, kadının mayosu, yüzücü şapkası ve ekranda büyük, sofistike bir yazı tipinde görünen ilacın adı dışında siyah beyaz kalıyor. Şimdi ilaç beyninize başka bir seviyede damgalandı. Bir kez daha reklam, sağlığınız ve güvenliğiniz ile sizi koruyacak ilaç arasında bir ilişki kurdu. Anlatıcı bunu yüksek sesle okurken ekranda beliren slogan, ilacın “bağışıklık sisteminizi zona hastalığına karşı güçlendirmeye yardımcı olduğunu” belirtiyor. Onu korumaya yardımcı olmak için*sen*, zona hastalığı."

Reklamın sonunda anlatıcı şöyle diyor: "İlaç X, elli yaş ve üzerindeki yetişkinlerde zona hastalığını önlemek için kullanılıyor. İlaç zona tedavisinde kullanılmaz ve herkese yardımcı olmaz." İşte can alıcı nokta: "Bağışıklık sisteminiz zayıfsa ilacı almamalısınız."

Vay...*ne?*Destek olmak. İşte ironi: Yaşlandıkça bağışıklık sisteminizin zayıfladığını ve zona için daha büyük bir risk altında olduğunuzu söylediler. İlacın bağışıklık sisteminizi güçlendirmesi gerekiyor.*ancak*Zayıflamış bir bağışıklık sisteminiz varsa kullanmamalısınız. Şimdi ikilem geliyor: Hala ilacı almayı seçerseniz, ilacın muhtemelen zayıflamış bağışıklık sisteminizden daha güçlü olduğuna inanırsınız. Programlama çalıştı.

Zekice, etik dışı değilse bile, reklamcıların anladığı şey, bu mesajın kafa karıştırıcı ve bilinçli zihninizi şaşırttığıdır. Ancak aynı zamanda, bağışıklık sisteminizin zayıf olduğu, muhtemelen virüsün zaten içinizde olduğu ve sağlıklı olsanız bile zona olma ihtimalinizin yüksek olduğu fikriyle bilinçaltınızı programlıyorlar. Buna ek olarak, ilaç olmadan, zona hastalığının kolayca geçeceğine dair bir garanti olmasa da, muhtemelen acı çekeceğiniz söylendi.*hâlâ*bağışıklık sisteminiz zayıfsa çalışmayabilir.

Son olarak yan etkiler (yan etkiler değil, doğrudan etkilerdir) gelir: “Zona benzeri döküntü, kızarıklık, ağrı, kaşıntı, şişlik, sert topaklar, sıcaklık, morarma veya enjeksiyon bölgesinde şişlik ve baş ağrısı. Yeni doğan bebeklerin veya hamile veya hamile olan kişilerin yanında olmayı planlıyorsanız doktorunuzla konuşun.

Zayıflamış bir bağışıklık sisteminiz var çünkü aşı su çiçeği virüsünün zayıflamış bir versiyonuna sahip ve onları enfekte edebilirsiniz."

Vay! Hangi gezegende yaşadığımı merak etmeye başladım. Bu tür bir programlama, gerçekten özgür iradeye sahip olup olmadığımızı veya hepimizin yanıt olduğuna inanmaya şartlandırıldığımız şeylere dayanarak mı seçimler yaptığımızı merak etmenize neden olur. veya sahip olabileceğiniz veya olmayabileceğiniz zona virüsünden kurtulma sağlayabilecek veya sağlayamayacak bir hap. Çoğu zaman reklam, eksikliğe ve ayrılığa hitap ederek,*istek*sende olmayan şey,*arzu*toplumsal bir bilince sığdırmak için neye ihtiyacınız var ya da*doyurmak*boşluk veya yalnızlık hissi. Ve elbette, bu durumda, hastaysanız veya kendinizi hasta gibi hissediyorsanız, reklamveren belirtilerinize yanıt verir.

Son bir aramada, aynı temalı benzer bir reklamla karşılaştım: 17 gün boyunca dramatik bir şekilde acı çeken bir aktör, büyük bir lezyonun şok edici bir şekilde ortaya çıkması ve aynı içeriği güçlendirirken izleyicinin düşüncelerini etkilemek için ekranda kelimeler. Diğer reklamlarda olduğu gibi bu reklam da halka ilacın zona tedavisinde kullanılmadığını açıkça bildiriyor ama reklamın sonunda yakışıklı adam gülümsüyor ve "Sanırım bir deneyeceğim" diyor. Bu arada, 17 gündür zona hastasıysa, özellikle de ilaç durumu tedavi etmiyorsa, neden deneyeceğini merak ediyorum. Şimdi gerçekten kafam karıştı.

Yıllar önce, eğitimimde, tanımı gereği, hipnozun bilinçli zihnin engelleyici süreçlerinin yönünü kaybetmesi, analitik zihni atlayarak kişinin bilinçaltındaki önerilere ve bilgilere son derece duyarlı hale gelmesi olduğunu öğrendim. Bilinçli zihin bir şeyleri anlamaya çalışırken meşgul ve meşgul olduğundan, bilinçaltı zihin her şeyi takdir etmeden alır. İnsanları bilgiyle şaşırtabilirseniz (veya günümüz dünyasında,*dezenformasyon*), şok veya kafa karışıklığı, bilinçaltı zihinlerini programlamak için kapıyı açtınız.

Bu bölümde, hayatımızın çoğu için şartlandırıldığımız olumsuz programlamayı tersini yapmayı ve olumlu olarak yeniden programlamayı öğreneceğiz.

Tek Beyinde Üç Zihin: Bilinçli, Bilinçaltı ve Analitik Zihin

Şimdiye kadar, beyin dalgalarınızı betadan alfaya değiştirdiğinizde neokorteksinizi (analitik, düşünen beyin) yavaşlattığınızı biliyorsunuz. Beyin dalgalarınız yavaşlarken, bilinçli zihnin alanını terk eder ve bilinçaltının alanına girersiniz. O halde diyebiliriz ki, biraz bilinçli ve farkındaysanız ancak düşünceyle aktif olarak meşgul değilseniz, bilinciniz düşünen neokorteksten çıkıp orta beyne, diğer bir deyişle bilinçaltı olarak bilinen, otonom sinir sistemine ve beynin yuvasına giriyor diyebiliriz. beyincik.

Bir televizyon programı tarafından tamamen büyülenen birine tanık olduysanız, o kadar ki, onlarla konuşmaya çalıştığınızda sizi duymadılarsa, alfa beyin dalgası durumları yaşıyor olmaları mümkündür - bu, bilgi için son derece önerilebilir bir durum. Telkin edilebilirlik, bilgiyi analiz etmeden kabul etme, inanma ve ona teslim olma yeteneğidir. Bu durumda, izleyici kendini o kadar kaptırır, izlediği şeye o kadar odaklanır ki, kendinden geçmiş ve hareketsiz görünürler. Dikkatlerinin nesnesi dışında onlar için başka hiçbir şey yoktur.

Kişi maruz kaldığı bilgiyi analiz etmezse, analitik filtre olmadığı için kabul etmesi, inanması ve/veya teslim olması muhtemeldir. O halde, ne kadar önerilebilir olursanız, o kadar az analitik olmanız mantıklıdır. Bunun tersi de doğrudur: Ne kadar analitik olursanız, bilgiye o kadar az açık olursunuz; bu nedenle beyninizin alfa beyin dalgası veya trans durumunda olması daha az olasıdır. Şuna baksana Şekil 8.1 önerilebilirlik, analitik zihin, trans ve beyin dalgaları arasındaki ilişkiyi anlamanıza yardımcı olmak için.

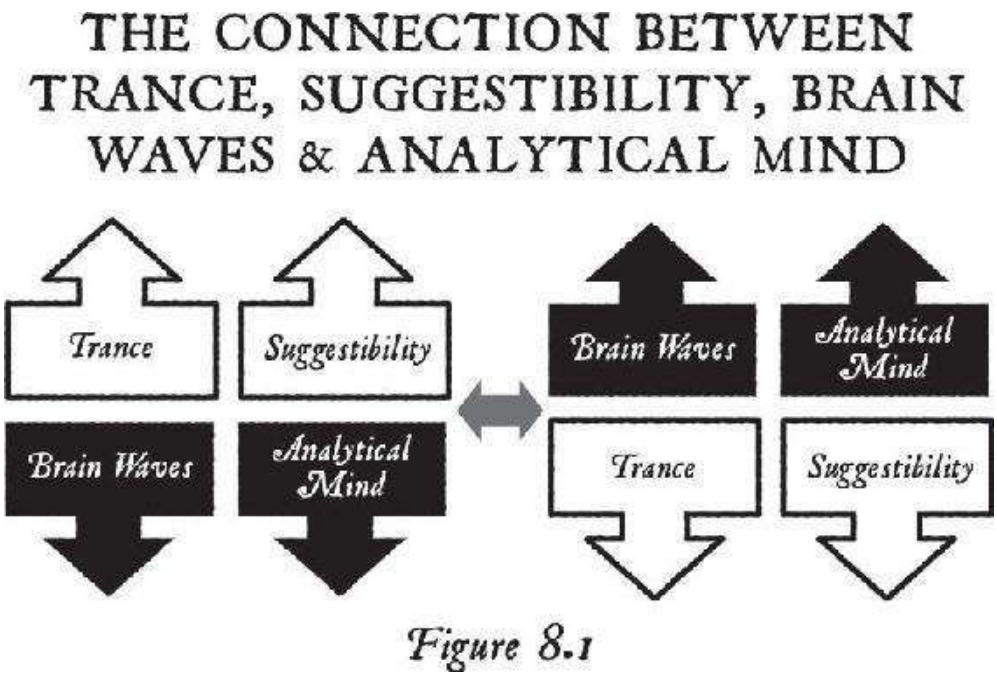


Figure 8.1

Beyin dalgalarınız yavaşladıkça ve analitik zihninizin ötesine geçtiğinizde, beyniniz transa geçer ve bilgiye daha açık olursunuz. Tersi de doğrudur. Beyin dalgalarınız hızlandıkça yukarı çıkarsanız, daha analitik olursunuz, beyin transtan çıkar ve bilgiye daha az telkin edilebilir hale gelirsiniz. Telkin edilebilirlik, herhangi bir bilgi olmadan bilgiyi kabul etme, inanma ve teslim olma yeteneğinizdir. analiz ediyor.

Daha önce bahsettiğim reklamların yaratıcılarının tam olarak anladığı şey, bir kişiyi istenen bir eylemi gerçekleştirmesi için programlamanın en iyi yolunun, onu alfa beyin dalgası durumuna sokmak olduğudur, böylece sunulan bilgiler doğru olur.*olumsuzluk* analiz edildi. Reklam tekrarlandığında veya aynı mesaja sahip benzer bir reklam tekrar tekrar oynatıldığında, o program er ya da geç izleyicinin bilinçaltına girecektir. Uyarıcıya ne kadar çok maruz kalırsak (bu durumda, ticari), programlanmış tepki o kadar otomatik hale gelir. Sonunda, uyarıyı bilinçsizce ezberlediğimizde ve yanıt otomatik olduğunda, bilinçli zihnin artık gelen bilgileri düşünmesi veya analiz etmesi gerekmez. Bu sırada bilinçaltı, bilgiyi bir ses veya video kaydı gibi kaydeder ve saklar. Beyninizde haritalandırıldıktan sonra, reklama her maruz kaldığınızda, aynı sinir ağlarını hazırlamaya devam eder, aynı programı, düşünceyi ve inancı daha da güçlendirir. Bilgi sadece sağlığınızı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda

Telkin edilebilirliği artıran diğer durumlar arasında şok, travma veya güçlü bir duygusal tepki bulunur. Örneğin, insanlar sersemlediğinde veya duygusal olarak yüklü durumlara maruz kaldığında, beynin değişmiş bir duruma girmesi yaygındır. Motorlu taşıt kazası gibi aşırı duyusal aşırı yüklenme nedeniyle beyin durakladığında, kişi telkin edilebilir bir duruma girer. Ağır vakalarda kişi şoka teslim olur, donar ve uyuşur ve düşünme yeteneği bozulur. Bu nedenle, bir kişi agresif bir kızarıklığa maruz kaldığında ve görüntülerden midesi bulandığında (doğru müzik ve anlatımla birleşerek uğursuz veya önsezili bir ruh hali yaratır), bilinçaltının kapısı açılır ve kişiyi daha kolay programlanabilir hale getirir.

Hatırlarsanız, bilinçaltı zihin bilinçli zihnin hemen altında yer alır. Limbik beyin, bilinçaltının ve anbean gerçekleşen tüm otomatik biyolojik fonksiyonları kontrol eden otonom sinir sisteminin evidir. Bir kez, efendisinin emirlerini yerine getiren bir hizmetçi gibi, bir düşünce programlandığında, ANS düşüncenin talebini yerine getirir.

Yaşlandıkça bağışıklık sisteminizin zayıfladığı ve hayatında suçiçeği geçirmiş her üç kişiden birinin zona hastalığına yakalanacağı tekrar tekrar söylenirse, duygu yüklü deneyim, mesajın sizin düşünen, analitik zihninizin ötesine geçmesine izin verir. Bu bilgilere cevaben ANS'niz emirleri takip eder ve iç savunma sisteminizi fiilen zayıflatmaya başlayabilir.

Reklamverenlerin bu ticari girişimde paralarının karşılığını gerçekten alabilmeleri için, reklamları programlamaya en uygun olduğumuz akşam geç saatlerde tekrar tekrar yayınlamaları en iyisidir. Neden? Niye? Çünkü melatonin seviyeleri karanlığa tepki olarak yükselir ve melatonin uykuya ve rüya görmeye hazırlanırken beyin dalgalarımızın yavaşlamasına neden olur. Akşamları beyin dalgalarımız betadan alfaya, tetaya, deltaya hareket ettiğinden, insanlar daha az analitiktir ve bilinçaltı pencereleri açılır. Sabahları gün ışığı bizi uyandırıp beynimiz serotonin üretmeye başladığında, tam tersi bir süreç gerçekleşir; beyin dalgalarımız deltadan tetaya, alfaya (yine bilinçaltımızın programlamaya açık olduğu) ve sonunda betaya gider.

Yani bir reklamcıysanız ve halkın çoğunluğunun bilinçaltı programlamanın nasıl çalıştığının farkında olmadığını biliyorsanız, neden istediğiniz mesajlarla bir dizi gece yarısı reklamı yaratmıyorsunuz, tam olarak doğru miktarda korku ve vurgu ile vurgulayın. İzleyicinin dikkatini çekmek için endişe,

ve otonom sinir sistemlerini, onlar uykuya dalmadan hemen önce siparişleri almakla meşgul olacak şekilde programlamaya devam etmek mi?

İyi bir kural: Televizyonda veya internette hiçbir şey izlemeyin veya yaşamak istemediğiniz herhangi bir eğlence moduna katılmayın - sadece yatmadan önce değil, hiçbir zaman.

Kaleydoskop Gözleri: Transa Girmiş

Yıllardır, hepimizin nasıl sürekli olarak kendi kendini sınırlayan inançlara programlandığımızı düşünüyorum; yani, içimizde nasıl hissettiğimizi değiştirmek için dışımızda bir şeye ihtiyacımız olduğuna inanmak. Ne de olsa reklamcılığın konusu budur - bizi mutlu veya daha iyi hissettirmek için dış kaynaklara bitmeyen bağımlılık ve tüketim. Bütünlükten koptuğumuzu hatırlatan bu inanç, medya, televizyon programları, reklamlar, haberler, video oyunları, web siteleri ve hatta bazen müzik aracılığıyla durmadan içimize işliyor. Bu gerçekten basit bir strateji: İnsanları eksiklik, korku, öfke, muhalefet, önyargı, acı, üzüntü ve kaygı duygularıyla askıya alabilirseniz, bu duyguları ortadan kaldırmak için kendi dışındaki birine veya bir şeye bağımlı kalırlar. Sürekli bir meşguliyet halinde kalırsanız,

Ama ya kendiniz ve hayatınız hakkında sınırsız inançlara sahip olmanız için bu programlamayı geri almak veya tersine çevirmek mümkün olsaydı? İleri düzey atölyelerimizde, çocukların uzun yıllardır oynadığı bir araç olan bir kaleydoskop da dahil olmak üzere iki basit araç kullanarak birkaç yıldır tam olarak bunu yapıyoruz. Tek fark, transa neden olmak için onu teknolojik olarak gelişmiş bir şekilde uygulamamızdır.

Bu noktaya kadar, meditasyon sırasında gözlerimiz kapalıyken trans, alfa ve teta beyin dalgası durumlarına geçiyoruz. Ancak gözlerimiz açıkken alfa ve hatta teta beyin dalgası durumları yaratabilir ve kendimizi bilinçli olarak hayatımızın hayalleri ve hedefleriyle ilgili bilgilere maruz bırakabilirsek, kendimizi her gün deneyimlediğimiz bilinçsiz durumlardan ziyade doğaüstü durumlara yeniden programlayabiliriz. Ama neden kaleydoskop?

Uzun yıllardır, birincil tutkum mistikti. Bu derin ve süper berrak deneyimlerden birine sahip olduğum her seferinde, bunlar içimde kendimi anlamamı ve hayatın gizemiyle bağlantımı derinleştiren kalıcı değişiklikler yaratıyor. Mistik bir deneyime sahip olduğunuzda ve

perdenin arkasına ilk bakışınızı attığınızda, işinize asla eskisi gibi dönemezsiniz ve sonraki her mistik deneyimle birlikte kaynağa, bütünlüğe, birliğe ve bölünmez birleşik alana yaklaşırsınız. İyi haber şu ki, mistik deneyimler artık Avilalı Teresa, Assisili Francis veya 40 yıldır meditasyon yapan bir Budist keşiş gibi insanlara havale edilmemektedir. Her insan mistik olana bağlanma, onu deneyimleme ve ona erişme yeteneğine sahiptir.

Mistik bir deneyim yaşadığımda, bana hayatımda bildiğim her şeyden daha gerçek geliyor ve uzay ve zamanın izini kaybediyorum. Çoğu zaman, ona dolanmadan hemen önce, zihnimde (bazen de dış dünyamda) ışık ve enerjiden oluşan dairesel, geometrik desenler görüyorum. Statik olmamaları dışında mandalalara benzeme eğilimindedirler; onlar fraktal desenler olarak görünen enterferans frekanslarının duran dalgalarıdır. Özelliklerini tanımlayabilmemin tek yolu, canlı olmaları, hareket etmeleri, değişmeleri ve kalıplar içinde daha karmaşık kalıplara dönüşmeleridir.

Bu desenler bir kaleydoskopa baktığınızda gördüğünüz gibi görünür, ancak iki boyutlu olmak yerine üç boyutludur. Dikkatimi bu ilahi geometrik kalıpları gördüğümde ve bunlara verdiğimde, değişiyorlar ve bir anda biliyorum - beynim bu bilgi modelini alıp canlı görüntülere dönüştürürken - derin bir mistik deneyim yaşamak üzereyim. Bu yüzden ekibim ve ben öğrencilerim için bir kaleydoskop görseli oluşturmak istedik - umarım bu tür deneyimleri teşvik etmek için. Ama gerçek bir kaleydoskop görüntüsü bulamadık. O zamanlar internetteki tüm fraktal geometri medya dosyaları bilgisayar tarafından oluşturulmuştu ve ben daha gerçekçi bir temsil yaratmak istedim. Uzun bir araştırmadan sonra ekibim ve ben üç nesildir kaleydoskop yapan bir aile bulduk ve onların en iyi parçalarından birini satın aldık.

Ardından Hollywood filmlerinde sıklıkla kullanılan profesyonel dijital sinema kameralarının lider üreticisi RED'den bir kamera kiraladık. Kameraya, kaleydoskopun içine yerleştirdiğimiz bir fiber optik filamanın ucuna takılan bir lens taktık. Kamerayı kaleydoskopun içine yerleştirdikten sonra, dahili kristallerinin ve yağlarının düzgün, tutarlı geçişler halinde hareket etmesi için dönen bir motora uca tutturduk. Seattle, Washington'daki bir stüdyoda saatlerce siyah bir fonda çekim yaparken güzel görüntüler ve renkler yakaladık. Siyah, fiziksel hiçbir şeyin yokluğunu temsil eder (beden, hiç kimse olmadığımız yer,

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman). Bu, içinde öğrendiğiniz sonsuz siyah boşluk veya boşluktur.Bölüm 3.

Birkaç gün boyunca tüm görüntüleri kaydederken, yerçekimi kristallerin ve yağın her dönüşte düşmesine ve hızlanmasına neden oldu, bu nedenle bir teknisyen geçişlerin düzgün olmasını sağlamak için her saniyeyi kare kare sıkıcı bir şekilde hesaba katmak zorunda kaldı. Geçiş akıcı değilse, izleyicinin odağını veya trans durumunu bozma riski taşıyordu. Gelişmiş atölyelerimizde kullandığımız bir saatlik videoya dönüştürmek aylar sürdü. Son olarak, eşlik eden film müziğini yetenekli besteci Frank Pisciotti'ye yaptırdık. Öğrencilerimizin güzel simetri ve değişen geometrik formlar karşısında sürekli büyülenmesini istedik.

Akıl Filmleri: Geleceğinizin Sinema Filmi

Gelişmiş atölyelerimizde her katılımcı, gelecekteki benliği ve hayatı hakkında bir film yapmak için Mind Movies adlı eğlenceli ve kullanımı kolay bir yazılım programı alır. Bunu kaleydoskop videosuyla birlikte kullanıyoruz. Öğrencinin hayatında ne yaratmak istediğine bağlı olarak, gelecekleri hakkında yaptıkları film onları görüntülere, belirli yazılı önerilere ve onu yaratmalarına yardımcı olmak için tasarlanmış bilgilere maruz bırakır - tıpkı zona reklamının birlikte okumanıza yardımcı olması gibi. Bu, bir hastalığı iyileştirmekten bağışıklık sistemini güçlendirmeye, yeni bir iş yaratmaya, yeni fırsatlar ortaya çıkarmaya, dünyayı dolaşmaya, bolluğu çekmeye, yeni bir yaşam partneri bulmaya, mistik deneyimler yaşamaya ve daha pek çok şeye kadar değişebilir. Amacı, onlara hayallerini gerçekleştirebileceklerini, sıra dışı olanı yaratabileceklerini ve doğaüstü olabileceklerini hatırlatmaktır.

1. Öğrencilerin geleceklerinde yaratmak istedikleri niyet konusunda netleşmelerine yardımcı olmak;

2. Bilinçli zihinlerini olduğu kadar bilinçsiz zihinlerini de bu yeni geleceğe programlamak;

3. Beyinlerini ve vücutlarını biyolojik olarak gelecek gibi görünecek şekilde değiştirmek zaten olmuş;

4. Beyinde yeni sinir ağları oluşturmak ve bedeni yeni bir zihne duygusal olarak yenilemek için bu resim ve görüntüleri tekrar tekrar müzikle ilişkilendirmek. Bu onların geleceklerini hatırlamalarının bir yolu.

Mind Movie teknolojisi, Avustralya'dan iki iş ortağı, Natalie ve Glen Ledwell tarafından kuruldu. Onlar sadece kurucuları değil, aynı zamanda yetenekleri için poster çocuklarıdır. Yolculukları 2007 yılında bir arkadaşlarının onlara kendi hayatı hakkında yarattığı bir filmi göstermesiyle başladı. Daha sonra, Mind Movie yazılımı olacak bir şeye dayalı bir iş kurma fikriyle onlara yaklaştı. İşi hayata geçirmek, dünyanın her yerinden insanlara kendi filmlerini nasıl yapacaklarını öğretebilmeleri için yazılımı dağıtmak için bir web sitesi oluşturmalarını gerektirdi. Yine de zaten dört işletmeleri vardı ve İnternet veya e-ticaret hakkında neredeyse hiçbir şey bilmiyorlardı. Glen bir bilgisayarı zar zor açabiliyordu ve Natalie YouTube'u duymamıştı bile. Tanıdılar, ancak

Bunu akılda tutarak, YouTube'da Mind Movies'in gücü hakkında bir video yayınlamaya karar verdiler. Videonun sonunda, izleyiciler kendi web sitelerini nasıl oluşturacaklarını öğrenebilecekleri web sitelerini ziyaret etmeye teşvik edildi.

2008'in başlarında, müşterilerden Mind Movies'in hayatlarını nasıl değiştirdiğini anlatan sayısız e-posta aldıktan sonra, Natalie ve Glen her şeyi yapmaya karar verdiler. Amerika Birleşik Devletleri'ne uçtular, bir İnternet pazarlama seminerine katıldılar, Marketing Mastermind Group'a katıldılar, ve Mind Movie'nin küresel lansmanını planlamaya başladı. Yine de Amerika Birleşik Devletleri'ne vardıklarında banka hesaplarını neredeyse boşaltmışlardı ve işi başlatmak için gereken kalan hizmetler için neredeyse hiç para bırakmamışlardı. Bu, lansman için her şeyi öğrenmek, ustalaşmak ve uygulamak anlamına geliyordu. Aylarca, ofislerinin dışında 12 saat çalıştılar - aksi takdirde yatak odaları olarak da bilinirler. Bu süreçte konfor alanlarının o kadar dışına çıktılar ki artık konfor bölgesinin ne olduğunu bilmiyorlardı. Günlük teknik, ticari ve kişisel zorluklarla karşı karşıya kalan,

Natalie ve Glen, Mind Movie'lerinde çekmek istedikleri müşteri sayısını ve bu müşterilerin kim olacağını tanımladılar. Sektördeki meslektaşlarının saygısını anlattılar ve işleri başarılı olduğunda, yemek yiyebilecekleri restoranlar ve yapacakları aile tatilleri gibi ne yapacaklarını planladılar. Sonunda 1 dolar üretmek istediler.

milyon değerinde satış (*Neden yüksek nişan almıyorsun?*düşündüler. Pazarlama arkadaşları, 5.000 dolarlık programlarla da olsa milyon dolarlık lansmanlar yapıyorlardı). Mevcut gerçekliklerinde her şey onların aleyhine çalışıyor gibi görünse de, stres atmak, odaklanmak ve ilham almak için günde birkaç kez Zihin Filmlerini izlediler. Ancak tüm çabalarının, risklerinin ve hayallerinin küresel piyasaya çıktıkları gün doruk noktasına ulaşacağını biliyorlardı. Bitiş çizgisi göründü ve sonra düşünülemez olan gerçekleşti.

Eylül 2008 için planlanan lansmanları, küresel mali krizle aynı zamana denk geldi. Aileler ve bireyler tasarruflarını, varlıklarını ve geçim kaynaklarını Büyük Buhran'dan bu yana yaşanan en kötü gerilemede kaybederken, dünyanın dört bir yanındaki finans kurumları korkunç kayıplarla karşı karşıya kaldı. Bu arada, Glen ve Natalie kendi mali zorluklarıyla karşı karşıyaydı. İşi başlatarak, kredi kartı borcunda 120 bin dolar biriktirdiler. İş başarısız olursa, aşılmaz bir borcun altına gömülmenin yanı sıra her şeyi - evlerini, arabalarını ve yatırımlarını - kaybederlerdi.

Lansmanlarının sabahı, farkında olmadan, e-posta dağıtım sistemleri planlı bakım nedeniyle kapalıydı, bu nedenle müşterilerinin hiçbiri satın alımları için onay e-postası almadı. Öğle yemeğine kadar, çevrimiçi bankalarıyla ilgili zorlukların yanı sıra (banka olağandışı etkinlik nedeniyle hesaplarını dondurmak istedi) binlerce müşteri destek e-posta şikayeti aldılar. Ancak akşam olduğunda hayatlarının en unutulmaz gününü yaşamışlardı.

İlk günün ilk saatinde 100.000$'a ulaştılar ve günün sonunda 288.000$ hasılat elde ettiler. Sonunda, Glen ve Natalie, yukarı satış olmadan 97 dolarlık bir programa dayalı olarak 700.000 dolar kazandılar. Ama hikaye burada bitmiyor.

Elbette başarılarından memnunlardı, ancak son bir anıtsal zorlukla karşı karşıya kaldılar. O zamanki değişken ve belirsiz finansal ortam nedeniyle, bankaları paraya erişememek için hesaplarını dondurdu. Bu, yan kuruluşlarına komisyon ödeyemeyecekleri veya alacaklılara borçlu oldukları 120.000 doları ödeyemeyecekleri veya işi başlatmalarına yardımcı olan kişilere kar paylaşımı sağlayamayacakları anlamına geliyordu. Her şey fonlarının serbest bırakılmasına bağlıydı. Sonunda, vizyonlarına bağlı kalarak ve Akıl Filmini izledikten altı ay sonra, hesaplarına erişim sağlayarak onları neredeyse iflasa sürükleyen mali yükü kaldırdılar. Ama hikayenin geldiği yer burası*Gerçekten*iyi.

Dünya ekonomik olarak hâlâ sarsılırken, ABD dolarının Avustralya doları karşısındaki değeri hâlâ büyük ölçüde farklıydı, bu nedenle döviz kuru sayesinde paralarını Avustralya'ya geri aktardıklarında, fazladan 250.000 dolar kazandılar. Bununla ve ortak bağlı kuruluş programlarını teşvik etme karşılığında aldıkları komisyonlarla birlikte, Glen ve Natalie aslında 1 milyon dolarlık hedeflerine ulaştılar.

Başarılarının büyük bir kısmını - ki bu dünyadaki herkesin deneyimlediklerinin tam tersiydi - her gün Zihin Filmlerine odaklandıkları gerçeğine borçlular.

Bu, Mind Movies'in potansiyelinin harika bir örneği olsa da ve kendi Mind Movie'nizi yaratma seçenekleri sonsuz olsa da, süreç nispeten aynıdır. Öğrenciler önce, dinlemekten asla bıkmayacakları kendi şarkılarını seçerler. Ardından, kendilerinin veya gelecekteki bir olayın resimlerini ve/veya videolarını seçerler ve geleceklerinin nasıl göründüğüne dair bir hikaye anlatmak için bunları sırayla düzenlerler. Son olarak, görüntülerin üzerine yerleştirdikleri sahnelere eklemek için belirli kelimeler, ifadeler veya olumlamalar bulmalarını istiyoruz. Tıpkı TV reklamlarının insanları mağdur olmaya ya da yoksunluk ve eksiklik yaşamaya programladığı gibi, Mind Movies de öğrencileri yaratabilecekleri bir yaşamda sınırsız olmaya programlayabilir.

İleri düzey atölyelerimizde, öğrencilerimiz Zihin Filmlerini izlemeden önce kaleydoskop videosunu izlerler çünkü bu onların gözleri açıkken alfa ve teta-trance durumlarını başlatmalarına ve sürdürmelerine yardımcı olarak bilinçli ve bilinçaltı zihin arasındaki kapıyı açar. Bir alfa veya teta beyin dalgası durumundayken meditasyonları boyunca, onlara daha fazla telkin edilebilirler.*sahip olmak*yeniden programlama süreci. Bu önemlidir, çünkü Zihin Filmlerini kullanırken ne kadar akla yatkın olurlarsa, analitik olma ve aşağıdakiler gibi sürekli içsel düşüncelere sahip olma olasılıkları o kadar düşük olur. *Bu nasıl olacak?*veya*Bu imkansız!*veya*Bunu nasıl karşılayacağım?*veya*Geçen sefer olmadı, şimdi neden olsun ki?*

Kaleydoskop öğrencileri bilinçaltını programlamaya açmaları için transa teşvik ederken, Mind Movie*dır-dir*yeni program. Zihin Filmleri, öğrencilerimizin bilinçaltı zihinlerini, televizyon reklamlarının bizi programladığı şekilde, ancak daha olumlu, sınırsız ve yapıcı yollarla programlamaktadır. Beynimizin düşünceleri susturulduğunda, bilinçli zihin artık gelen bilgiyi analiz etmez. Sonuç olarak, bu durumda maruz kaldığımız her bilgi, doğrudan bilinçaltına kodlanır. Tıpkı olması gereken bir şeyi kaydetmek veya videoya kaydetmek gibi

daha sonra otomatik olarak oynatıldığında, bilinçaltında yeni bir program kaydediyoruz.

Yıllar boyunca yapılan çok sayıda araştırma, neokorteksin sağ ve sol hemisferlerinin birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu belgeledi. Artık sağ yarıkürenin uzamsal, doğrusal olmayan, soyut ve yaratıcı düşünmeyi, sol yarıkürenin ise mantıksal, rasyonel, doğrusal, metodik ve matematiksel düşünmeyi işlediğini biliyoruz. Bununla birlikte, en son araştırma, aynı zamanda, sağ yarıkürenin bilişsel yeniliği ve sol yarıkürenin yarım küre bilişsel rutini işler.[1]Bu, yeni şeyler öğrendiğimizde sağ yarıkürenin daha aktif olduğu ve yeni öğrenmeler rutin hale geldiğinde sol yarıkürede depolandığı anlamına gelir.

İnsanların çoğu, ezberledikleri otomatik alışkanlıklara ve programlara bağlı oldukları için beyninin sol yarımküresinden çalışırlar. Dilin sol yarıkürede saklanmasının nedeni budur - bu rutindir. Sağ yarım küreyi bilinmeyenin bölgesi ve sol yarım küreyi de bilinenin bölgesi olarak düşünebilirsiniz. O halde, sağ yarıkürenin romantik, yaratıcı ve doğrusal olmayan, sol yarıkürenin ise metodik, mantıklı ve yapılandırılmış olması mantıklıdır. Gerçek zamanlı olarak öğrencilerimizin beyin taramalarını izlerken bu ikili işlemin gerçekleştiğini gördük.

Kaleydoskopun desenler içindeki geometrik fraktal desen akışı herhangi bir şeye, herhangi bir yere, herhangi bir yere, herhangi bir zamanda benzemediğinden, desenleri, bilinen insanlarla, şeylerle, nesneler, yerler ve zamanlar. Kadim geometrik desenleri, tüm doğada bulunan tekrar eden fraktal desenleri yansıtır; böylece alt beyin merkezlerini harekete geçirirler. Bu nedenle kaleydoskopa bakıp Mary Halanızı, altıncı sınıfta sahip olduğunuz bir bisikleti veya büyüdüğünüz evi göremezsiniz - çünkü öncelikle hatıralarla ilgili çağrışım merkezlerini harekete geçirmiyor veya tetiklemiyorsunuz. beyninizin sol yarım küresinde bulunur. Düşünmeyi ve analiz etmeyi bırakıp alfa veya teta beyin dalgası modellerine geçmeye başladığınızda, Sağ hemisferde daha fazla aktivite meydana gelir. Sol yarım küre bilinende, sağ yarım küre de bilinmeyende çalışıyorsa, sağ yarım kürenizdeki aktivite arttıkça, bilinmeyen ve yeni bir şey yaratmaya daha açıksınız.

Renkli ekteki 9A(1) ve 9A(2) grafikleri, uyumlu alfa ve teta durumunda olan iki öğrencinin beyin taramalarını göstermektedir. Grafik 9A(3)'da,

kaleydoskopu görüntülerken başka bir öğrencinin tüm beynini tetada görün. Grafik 9A(4) kaleydoskopu izleyen bir öğrencinin beyin taramasını gösterir; trans halindeyken deneyimin yeniliğiyle meşgul olduklarında beyinlerinin sağ tarafı daha aktif hale gelir.

Gelişmiş atölyelerimizde kaleydoskopu çaldığımızda, karanlık bir odada oynarız, böylece melatonin seviyeleri yükselir, böylece beyin dalgası değişikliklerini arttırır. Öğrencilerden rahatlamalarını ve bilinçli olarak nefeslerini yavaşlatmalarını istiyorum. Solunumları yavaşladıkça, betadan alfaya geçen beyin dalgaları da yavaşlar. Daha sonra onlardan sürekli olarak bedenlerinde gevşemelerini ve onunla daha fazla temas kurmalarını istiyorum. Onları, en çok telkin edilebilir olduklarında, yarı uyanık ve yarı uyku arasında bir duruma sokmak, beyinlerini Zihin Filmlerinin programlanmasını kabul etmeye daha da hazırlamak istiyorum.

Tıpkı melatonin üretimi (onarıcı uykuya hazırlanırken) gardlarının düşmesine neden olduğu için gece yarısı reklamlarının insanları etkilemesi gibi, öğrencilerimizin melatonin seviyelerinin yükseltilmesini ve beyin dalgalarının alfa ve tetada olmasını ve böylece geniş olmasını istiyorum. Zihin Filmindeki bilgilere ve olanaklara açık.

Gelecekteki Hayatınızın Film Müziği

Müziğin, hayatımızdaki belirli bir zaman ve mekanın hafızasını çağırmanın bir yolu vardır. Bu nedenle şovmen Dick Clark, “Müzik, hayatınızın müziğidir” dedi. Sihirli bir nostaljik şarkı çalmaya başladığı anda, beyniniz belirli zamanların ve yerlerin görüntülerini hatırlamaya başlar ve bu görüntüler sizi farklı insanların ve olayların deneyimlerine bağlar. Nörolojik olarak konuşursak, şarkı harici bir ipucu görevi görür ve beyninizde belirli bir sinir ağı setinin ateşlenmesine neden olur. Çağrışım yaparak, zihninizde zaman içinde donmuş görüntüleri görürsünüz. Buna çağrışımsal bellek diyoruz.

O şarkının hatırasını daha da ileri götürür ve gerçekten hissederseniz, içine girerseniz ve hatta şarkı söyleyip dans ederseniz, anılarınıza bağlı ilgili duyguların vücudunuzda hareket etmeye başladığını fark edebilirsiniz. Bu şarkının hatırası ister ilk aşkınla, ister üniversitedeki son senen bahar tatiliyle ya da hayatının en büyük maçından önce sahaya çıkmadan önce hissettiklerinle ilgili olsun, bu hatıraların her biri güçlü bir şekilde duygu ve duygularla gömülüdür. Duyguyu yeterince derinden hissettiğinizde, sizi geçmişinizin enerjisine bağlar,

ve duygusal tepki ne kadar güçlüyse, hafıza da o kadar büyük olur. O anıyı hissettiğiniz ve deneyimlediğiniz an, geçmişinize hayat verir ve zihninizde anında deneyime taşınırsınız. Tıpkı geçmişte olduğu gibi, bedeniniz dinlenme durumundan çıkar ve geçmişinizin aynı duygularını hissetmenize ve o geçmiş hafızaya eşit bir zihin seviyesini yeniden üretmenize neden olur. O an için, tüm varoluş haliniz geçmişte kaldı.

Olayla ilişkili duyguların genliği yüksek olduğunda uzun süreli anılar daha güçlüdür. Bununla birlikte, uzun süreli bir hafızanın olumlu ya da olumsuz olup olmadığı, zihnimizin hafızayı nasıl işlediğiyle ilgili değildir. Örneğin travmaların, ihanetlerin ve şok edici olayların anıları, neşeli olmaktan çok olumsuz olmaları dışında eşit derecede güçlü duygular taşır. Bu travmatik anılarla bağlantılı duyguların acısını, korkusunu, öfkesini, üzüntüsünü ve yoğunluğunu hatırlayıp yeniden yaşadığımızda, içsel kimyasal durumumuz değişir. Bu, dış çevremizdeki orijinal duyguları kim veya ne yarattıysa ona daha fazla dikkat etmemize neden olur.

Peki ya kendi filminizi yaratabilseydiniz*gelecek*ve sizi o kadar çok motive eden ve ilham veren bir şarkıyla eşleştirin ki, sizi dinlenme halinden çıkaran, varlık durumunuzu değiştiren ve sizi enerjinize bağlayan bir şarkı. *gelecek anılar*? Eğer müzik hayatınızın fon müziği ise, o halde bazı şarkılar sizi geçmişe götürdüğü gibi, geleceğinize de aynı şekilde hayat veremez misiniz?

İşte burada Zihin Filmleri devreye giriyor. Geleceğinizin çok güçlü ve hareketli görüntülerini bilerek bir araya getirerek, içeriği güçlendirmek için kelimeler ve ifadeler ekleyerek ve bunları yüksek duygular ve ilham verici müzikle birleştirerek, biyolojinizi harekete geçiren uzun vadeli anılar yaratırsınız. geçmişe ve geleceğe. Başka bir deyişle, görüntüler, geleceğinizde yaşamak istediğiniz deneyimlerle ilişkili duyguları ortaya çıkarır. Bu, yaşamak istediğiniz evlerin resimlerini, almak istediğiniz tatilleri, yeni bir kariyer, ifade özgürlüğü, iyileşmiş bir ilişki veya beden, boyutlararası deneyimler vb. içerebilir. Bunlar, gelecekteki zaman çizelgenizde var olan sonsuz olasılıklardan sadece birkaçı. Mind Filminizi izlediğinizde, geleceğinizin duygu ve duygularına bağlandıkça, hissettiğiniz duygular da o kadar yüksek, bu duyguları yaratan görüntülere ne kadar çok dikkat edersiniz. Şimdi geleceğinizle ilgili uzun vadeli anılar yaratıyorsunuz ve geleceğinize hayat veriyorsunuz. Geleceğin büyülü, boyutlar arası bileşeni sizin şarkınızdır, çünkü o sizin şarkınızdır.

enerjinizi değiştiren şarkınızla ilişkili duygular, o gelecek ortaya çıktığında nasıl hissedeceğinize eşit. Bu nedenle ilham verici, motive edici veya ilham verici müzikler seçmek en iyisidir.

Ardından, Zihin Filmine size kim olduğunuzu ve geleceğiniz hakkında neye inandığınızı hatırlatan onaylama veya bilme sözlerini eklersiniz. İsterseniz bir zaman çizelgesi bile ekleyebilirsiniz. Bazı örnekler şunları içerebilir:

- Mistik olanı deneyimleyebilmem için boyutun kapıları bana açılıyor.
- Vücudum her gün iyileşiyor.
- Sözlerim kanundur.
- Sevildiğimi derinden ve günlük hissediyorum.
- Zenginlik bana akar.
- Tüm ihtiyaçlarım her zaman karşılanıyor.
- Vücudum her gün gençleşiyor.
- İlahi her gün hayatımda ortaya çıkıyor.
- Hayat arkadaşım benim dengimdir ve bana örnek olarak öğretir.
- Eşzamanlılıklar her zaman başıma gelir.
- Her gün daha bütün hissediyorum.
- Bağışıklık sistemim her geçen gün güçleniyor.
- Hayatıma cesaretle liderlik ediyorum.
- Ben sınırsız bir dahiyim.
- Her zaman içimdeki ve etrafımdaki gücün farkındayım.
- Ben kendime inanıyorum.
- Bilinmeyeni kucaklıyorum.
- Ruhu çağırdığımda cevap veriyor.

En sevdiğiniz müzik videosunu veya en sevdiğiniz müzikalden bir sahneyi düşünüyorsanız, şarkının tüm sözlerini ve her notaya, vuruşa, melodiye ve armoniye karşılık gelen görüntüleri biliyor olabilirsiniz. Büyük olasılıkla, bu kombinasyonun gücü, hayatınızda belirli bir dizi insan, duygu, duygu ve deneyimin yaşadığı bir zamanı ve yeri çağrıştırıyor. Zihin Filmleri ile yaptığınız tam olarak budur, ancak geçmişi hatırlamak yerine geleceğin anılarını yaratıyorsunuz. Geleceğinizin görüntülerini gözlemlerken şarkınızı yeterince kez duysaydınız, şarkınızı Mind Movie'nizi izlemeden duyduğunuzda, yeni bir geleceğin o görüntülerine otomatik olarak taşınmış olmanız mümkün değil mi? geçmişe mi taşındın? Pratikle,

Bunun neden olduğunu zaten biliyorsunuz: Bedeniniz bilinçaltıysa ve duyguyu yaratan deneyim ile yalnızca düşünceyle yarattığınız duygu arasındaki farkı bilmiyorsa, şu anda bedeniniz bunun olduğuna inanmaya başlar. o geleceğin gerçekliğinde yaşamak. Çevre gene sinyal verdiği ve duygular çevredeki deneyimlerin sonuçları olduğu için, olayın duygularını gerçek deneyimden önce kucaklayarak, şimdiki anda geleceğinize biyolojik olarak uyum sağlamak için bedeninizi değiştirmeye başlarsınız. Tüm genler protein ürettiğinden ve proteinler vücudunuzun yapısından ve işlevinden sorumlu olduğundan, vücudunuz biyolojik olarak değişmeye ve geleceğiniz zaten oluyormuş gibi görünmeye başlar.

Hepsini bir araya koy

Ya bir grup insanı dört ya da beş gün boyunca hayatlarından çekilmeye davet etseniz ve bu süreçte dış çevrelerinde kendilerine bir kişilik olarak düşündüklerini hatırlatan sürekli uyarıyı ortadan kaldırsaydınız? Onları tanıdıkları insanlardan, gittikleri yerlerden ve her gün aynı saatte yaptıkları şeylerden yeterince uzun süre ayırsaydınız, onlara gerçekte kim oldukları hatırlatılırdı: sınırsız insan. Ve ilk bir veya iki günü onlara kalplerinde ve beyinlerinde nasıl daha fazla tutarlılık yaratacaklarını öğretmekle geçirdiyseniz - ve onlar bu durumları her gün tekrar tekrar geliştirdiler - er ya da geç kalplerini açmakta ve kendi isteklerini yerine getirmekte daha iyi olacakları mantıklıdır. beyin daha çok çalışır

ustaca. Aslında, dikkatleri dağılmadan yeni bir gelecek vizyonuna daha fazla odaklanacaklar ve aynı zamanda bu yeni geleceğin duygularını daha kolay hissedebilecekler. Beyinlerinde ve kalplerinde daha fazla tutarlılık yarattıkça kendi enerji alanlarında daha fazla tutarlılık yaratacak ve bu da daha net bir elektromanyetik imza oluşturacaktır.

Sürekli olarak kendilerini, bedenlerini, çevrelerini ve zamanlarını aşmaya çalıştıkça - beyin dalgalarını yavaşlatıp değiştirerek, birleşik alana açılmak ve bu üç boyutlu ortamı aşmak - giderek daha kolay ve daha tanıdık hale gelecekti. kalp merkezlerini aktive edin ve yaratın. Bedenlerinin, duygularının, alışkanlıklarının, acılarının, hastalıklarının, kimliklerinin, sınırlı inançlarının, analitik zihinlerinin ve bilinçsiz programlarının ötesine geçmeyi uyguladıktan sonra, Zihin Filmleri uygulaması tanıtıldığında, daha fazla bilgiyi özümsemeye hazır olacaklardı. oldukları kişiyle eşit olacak, bu da gelecekleriyle bağlantı kurma yeteneklerini artıracaktır. Zihin Filmlerini atölyelerimizde bu şekilde kullanıyoruz.

Bir Zihin Filmini, statik yerine dinamik olması dışında, bir vizyon panosunun (belirli yaşam hedeflerini netleştirmek, odaklanmak ve sürdürmek için kullanılan bir araç) 21. yüzyıl versiyonu olarak düşünebilirsiniz. Kaleydoskop ile birlikte kullanıldığında Mind Movie teknolojisi, geleceğinizi tekrar tekrar deneyimleyerek hayata geçirmenize yardımcı olacak harika bir araçtır. Aynı zamanda, yaşamınızda neyi ortaya çıkarmak istediğiniz konusunda netlik kazanmanın ve bu geleceğin sizin için neleri tuttuğunu kendinize günlük olarak hatırlatmanın harika bir yoludur. Buna niyet denir.

Mind Movie teknolojisi çok yönlü olduğundan, birçok uygulamada ve çeşitli ayarlarda kullanılabilir. Teknoloji sadece ilişkiler, zenginlik, sağlık, kariyer ve diğer maddi öğeler yaratmak için kullanılamıyor, aynı zamanda çocuklar ve gençlerle birlikte, yaşamları üzerinde bir miktar kontrol sahibi olduklarını hissetmeleri için bir gelecek vizyonu yaratmalarına yardımcı olmak için kullanılıyor. Bugün pek çok genç, sosyal medyanın ve modern toplumun çılgın hızı, baskısı ve talepleri yüzünden bunalıyor. İntihar, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki gençlerin önde gelen ölüm nedenidir, bu nedenle Mind Movie'nin kurucuları, gençlerin kendileri için daha parlak ve daha spesifik bir gelecek tasavvur etmelerine yardımcı olmak için okullarda teknolojiyi kullanıyor.

Akıl Filmleri, ekip oluşturma ve vizyon oluşturma için kurumsal ortamlarda da kullanılır. Girişimciler, yazılımı iş geliştirmek, misyon beyanları oluşturmak ve strateji belirlemek ve iş planları oluşturmak için kullanır. Sadece misyonlarını okuyup entelektüelleştirmeyen, motive olmuş insanlardan oluşan bir ekip hayal edin.

değil, aynı zamanda dinamik, görsel bir formatta ortaya çıktığını görmek - gerçekleşmeden önce.

Bütünleştirici şifa, uygulayıcıların bu teknolojiyi, hastaların kendilerinin en sağlıklı versiyonunu hayal etmelerine, iyileşme süreçlerinde onlara yardımcı olmalarına ve günlük olarak sürdürülmesi gereken yeni bir yaşam tarzı ile görevlerinde tutmalarına yardımcı olmak için bu teknolojiyi kullandıkları başka bir alandır. Bu, hastaların iyileşmelerinin bir sonraki aşamasında yaratmak istedikleri geleceği netleştirmelerine yardımcı olan bağımlılık tedavisi ve iyileşme tesislerini içerir. Mind Movies aynı zamanda nesiller boyu işsiz olanları yeni iş veya kariyer bulmada ve sadece kendileri için değil aileleri için de daha geleceğe yönelik ve üretken hayatlar yaşamalarında destekledi.

Gördüğünüz gibi, bu teknolojinin uygulamaları sonsuzdur. Nasıl uygulanırsa uygulansın, Mind Movies'in gücü, insanlara yapmaları gereken günlük seçimleri, göstermeleri gereken yeni davranışları ve yaşamak istedikleri duyguları hatırlatarak yeni bir gerçeklik inşa etmelerini sağlamakta yatar. Bu duygu ve davranışları bilinçaltında programladığınızda, eski alışkanlıklara, tanıdık yaşam tarzlarına ve bilinçsiz tepkilere olan bağımlılığınızı kırabilirsiniz. Geleceğinizi bir araya getirirken ne kadar yaratıcı olmak istediğiniz tamamen size kalmış.

Zihin Filminizi izlemek için herhangi bir zaman iyi bir zaman olsa da, sabah ilk iş olarak ve yatmadan hemen önce izlemenizi öneririm, çünkü bu, en çok önerebileceğiniz zamandır. Uyanır uyanmaz izlerseniz, dikkatli ve hem o gün hem de geleceğiniz için ne elde etmek istediğinize odaklanarak güne olumlu bir notla başlıyorsunuz. Gece yatmadan önce izlediğinizde, bilinçaltınız siz uyurken onu düşünebilir, bedeninizi ve zihninizi geleceğinize göre ayarlayabilir ve otonom sinir sisteminizin siz uyurken uygulayabileceği çözümler üretebilir. Temel olarak, motivasyona ihtiyacınız olduğunda veya farklı bir seçim yapmak için kullanabilirsiniz. Anahtar, onu izlerken tamamen orada olduğunuzdan emin olmaktır.

Mind Movies'i uygulamaya başladığımdan beri, öğrencilerimizin yeni evler sergilediğini ve yıllardır piyasada olan ev satış hikayelerini duydum. Tatillerin kendiliğinden ortaya çıktığını gördüm ve birdenbire yeni ilişkilerin geliştiğine tanık oldum. Bolluk, özgürlük, yeni kariyerler, yeni arabalar, her türlü şifa, dayanılmaz zorluklardan kurtulma ve elbette alıcıları kalıcı olarak değiştiren derin mistik deneyimler hakkında sayısız tanıklık dinledim. Ama bu sihir veya sihir değil.

Bu sadece nasıl bilinçli bir yaratıcı olunacağını öğrenmektir - kendi kaderinize nasıl uyum sağlayacağınızı öğrenmek.

Mind Movie'nizi geleceğinizi takip etmek için bir radar cihazını açıyormuşsunuz gibi düşünün. Sonra, kalbinizde ve zihninizde geleceği tekrar tekrar ziyaret ederken, mevcut realiteniz ile gelecekteki realiteniz arasında deneyimlediğiniz tüm düşünceler, seçimler, eylemler, deneyimler ve duygular, sizi hedefinize ulaştıran rota düzeltmeleri haline gelir. Niyetiniz, dikkatiniz, enerjiniz ve sevginizle geleceğinizi ne kadar canlı tutarsanız, o kadar yeni bir gerçeklik olarak ortaya çıkmaya başlar çünkü geleceğinizi tıpkı geçmişinizi hatırladığınız gibi hatırlıyorsunuzdur. O halde işiniz, bu gelecek vizyonuna sürekli olarak aşık olmak, enerjinizi yüksek tutmak ve koşulların (çevre), kablolu tutumların, tanıdık olumsuz duyguların veya bilinçsiz alışkanlıkların sizi hedeflerinizden uzaklaştırmasına izin vermemektir.

Bu teknolojiyi bu kadar derin yapan şey, gerçekliği örüntü tanımaya dayalı olarak algılamamızdır - beynimizdeki sinir ağları ile dış çevremizdeki nesneler, insanlar ve yerler arasındaki bağlantılar. Örneğin, tanıdığınız birini gördüğünüzde, beyninizdeki sinir ağları o kişiyle ilgili anıları ve deneyimleri anında hatırlar. Buna karşılık, eğer biri beyninizde kablolu değilse, muhtemelen onu tanımayacaksınız. Geleceğiniz ortaya çıkmadan önce beyninizde donanım (Zihin Filmi'ndeki görüntüler, düşünceler ve duygulara aşinalık) yoksa - beyninize bağlı bir sinirsel mimariye sahip değilseniz - yeni beyninizi nasıl tanıyacaksınız? partneriniz mi, yeni işiniz mi, yeni eviniz mi, yoksa yeni bedeniniz mi? (Bunu şöyle düşünün: Microsoft Word yazılımı yüklü değilse, bir Microsoft Word belgesini Mac bilgisayarda açamazsınız.) Duyguları hissedemiyor ve gelecekteki gerçekliğinizin enerjisini yaratamıyorsanız, geleceğin bilinmeyenini tanımayabilir veya ona güvenemeyebilirsiniz. sizi bulduğunda deneyimleyin. Bunun nedeni, enerjinizin ve duygusal durumunuzun bu deneyimle uyumlu olmamasıdır, bu nedenle kesinlik veya biliş hissetmek yerine korku veya belirsizlik hissedebilirsiniz.

İleri düzey öğrencilerimin çoğu bana üçüncü, dördüncü, hatta beşinci Zihin Filmlerinde olduklarını söylediler çünkü önceki filmlerindeki her şey gerçekleşti. Yaratımlarının nasıl ortaya çıktığına dair hikayeleri duyduğumda her zaman şaşırdım ve alçakgönüllü oldum. Tezahürleri ne kadar çeşitli olursa olsun, hepsinin ortak bir yanı vardır: Bedeni, bilinçli bir geleceğe yönelik zihni takip etmesi için eğittiler. Bu mantıklı çünkü çalışmak, ezberlemek ve geleceğinizin sinirsel bağlantılarını oluşturmak için zaman ayırıyorsanız,

dikkatinizi verdiğiniz yer orasıdır. Ve artık bildiğiniz gibi, dikkat nereye giderse, enerji oraya akar.

Renkli ekteki Grafik 10'a bir göz atın. Bu, bir öğrencinin Zihin Filmini izlerken beyin aktivitesine bir örnek gösterir. Beyninde muazzam miktarda enerji var çünkü o deneyime tamamen dahil oluyor.

Bir Adım Daha İleriye Gitmek: Boyutsallaşmak

Çalışmalarımızda Mind Movie teknolojisini kullanmamızın son bir yolu var. Öğrencilerimiz tüm sunumlarını nörolojik olarak haritalandırdıktan sonra, onlardan Zihin Filminden bir sahne seçmelerini ve meditasyonları sırasında o sahneyi üç boyutlu olarak zihinlerinde deneyimleyerek belirli bir uzay ve zamana açılmalarını istiyorum. Dikkat ederseniz, kelimesini asla kullanmam*görselleştirmek*benim öğretilerimde. Görselleştirme genellikle bir şeyi zihin gözünde görmeyi içerir, bu nedenle düz veya iki boyutlu bir görüntü olarak görünür. Örneğin, bir arabanın resmini görselleştirirseniz, bir*resim*bir arabanın. Bunun yerine, sahnedeki her şeyi beş duyunun hepsini kullanarak deneyimlemenizi istiyorum, böylece gerçek yaşam, üç boyutlu bir deneyim gibi hissettirir.

İşimle tanışan birçok insan, bedenlerinin uzayda kapladığı “boşluğun” farkına varmak için neden bu kadar çok zaman harcadığımı ve ayrıca odaklarını bedenlerinin etrafındaki boşluğa ve odanın kapladığı alana açtığımı merak etti. boşlukta. İpuçlarımın beyinde ürettiği tutarlı değişikliklerin yanı sıra, hepsi meditasyon sırasında Zihin Filmimizi kaleydoskopla eşleştirmeye yönelik bu dikkatli aktivite için eğitimdir.

Bir öğrenci boyutlandırma sürecine başladığında, zihninde herhangi bir şey görmeden önce, sahneye bir farkındalık olarak açılmaları talimatı verilir. Başladıklarında, katılımcının sadece bir bilinç olarak kendi sahnesinde olduğunun farkına varmasını istiyorum. Bu onların bedenleri olmadığı ve duyularından yoksun oldukları anlamına gelir. Sanki hiçbir şeyi görme, duyma, hissetme, tatma veya koklama yeteneklerinden yoksunlarmış gibi, uzayın boşluğunda bir farkındalık olarak başlarlar.

Bir farkındalık olduklarının farkına vardıklarında, Zihin Filmlerinden bir sahne seçmelerini istiyorum. Bu, beyinlerinin doğal olarak, sahneye zihinlerinde boyut getirmeye başlayan duyusal girdi eklemeye başlamasına neden olur. Daha sonra sağlarında, sollarında, üstlerinde ve altlarında ne olduğunu algılamaya başlamaları talimatı verilir. Algılama eylemi bu sahneyi şu şekilde doldurur:

üç boyutlu yapılar, formlar ve uzay. Sahnede başka ne olduğuna dair farkındalıklarını genişlettikçe, duyuları diğer duyuları toplamaya başlar ve sahneyi daha fazla form, yapı, eğri, doku, koku, görüntü, duygu ve boşlukla doldurur. Son olarak, sahne zihinlerinde, o sahnenin gelecekteki uzayında ve zamanında canlandığında, bedenlerinde yaşamaya başlarlar - orada meditasyon yapan sandalyede oturan beden değil, geleceklerinin fiziksel bedeni. O sahnede tüm vücutlarını hissedene kadar kollarını, bacaklarını, gövdelerini, kaslarını vb. hissetmeleri istenir. Sonra o sahnede hareket etmeye ve o gerçekliği deneyimlemeye hazırdırlar.

Benim teorim, belirli bir uzay ve zamanda nesnelere, şeylere ve insanlara atanan sinir ağlarından yeterli miktarda eşzamanlı olarak etkinleştirdiklerinde, tam, holografik, IMAX tipi bir deneyime sahip olma olasılıklarının artmasıdır. Bunun nedeni, öğrenci mevcut hale geldiğinde ve tam boyutlu bir sahneye açıldıkça, vücudunun hem duyusal (hissetme) hem de motor (hareket) yönlerine tahsis edilen nöral mimari de dahil olmak üzere, beynin büyük bir çoğunluğunun aktif hale gelmesidir. uzayda nerede olduklarının propriosepsiyonunun (vücut pozisyonunun farkındalığı) yanı sıra. Bildikleri bir sonraki şey, şimdiki anda, gözleri kapalı, gelecekleriyle ilgili gerçek hayattaki duyusal bir deneyime sahip olmalarıdır.

Renkli ekteki Grafik 11'e bir göz atın. Meditasyonda görünüşte gerçek bir Mind Movie sahnesi yaşayan bir öğrencinin beyin taramasıdır. Sahneyi boyutlandırırken beyninde oldukça fazla enerji var. Bu anı tam bir sanal duyusal deneyim olarak tanımladı. Bu taramada öznel deneyimi nesnel olarak ölçülmüştür.

Öğrencilerimizin çoğu, meditasyonlarındaki deneyimlerin geçmişteki herhangi bir dış deneyimden daha gerçek olduğunu bildirmiştir. Duyuları, duyularını harekete geçirecek dış uyaranlar olmaksızın güçlendirildi, ancak tek yaptıkları, gözleri kapalı bir şekilde sandalyelerinde oturmaktı. Birçoğu, berrak deneyimlerinde, kolonya gibi belirli kokuları, yasemin ve gardenya gibi belirli çiçeklerin aromasını veya oturdukları yeni arabalarında tanıdık deri kokusunu kokladıklarını bildirdi. Ayrıca öğrencilerin belirli anılarını bildirdiklerini duydum. traş olmamaktan yüzlerindeki sakallar, saçlarında uçuşan rüzgar ya da vücutlarının güçlü bir enerjiyle dolu olduğu hissi gibi. Öğrenciler ayrıca, uzaktan gelen kilise çanları gibi açıkça duyabildikleri belirli seslere de tanıklık ettiler.

tatil yaptıkları yerin yakınındaki bir Avrupa kilisesinden veya yeni evlerindeyken köpeklerinin havlamalarından. Birkaç öğrenci ayrıca gördükleri renklerin inanılmaz derecede net ve canlı olduğunu ya da hindistancevizi, çikolata ve tarçın gibi güçlendirilmiş tatları deneyimlediklerini söylediler. Tüm farklı duyuların birleşimi, kelimenin tam anlamıyla onlar için yeni bir deneyim yarattı.

Bizi dış gerçekliğimize bağlayan beş duyumuzdur. Tipik olarak, yeni bir deneyim yaşadığımızda, gördüğümüz, duyduğumuz, kokladığımız, tattığımız ve hissettiğimiz her şey beyne bu beş duyusal yoldan gönderilir. Tüm bu duyusal bilgiler beyne ulaştığında, nöron kümeleri ağlar halinde organize olmaya başlar. Nöronlar yerine oturduğu an, limbik beyin duygu adı verilen bir kimyasal üretir. Deneyim beyni zenginleştirdiği ve vücuttaki yeni genleri işaret eden bir duygu yarattığı için, bir öğrencinin içsel deneyiminin zengin duyusal anında - dış duyularını hiç kullanmadan - beyinlerini ve bedenlerini gelecekleri gibi görünecek şekilde değiştirirler. olmuş. Tecrübe bunu yapmaz mı? Bu deneyimlerden birinden yeni çıkmış bir kişinin bana "Anlamıyorsun - oradaydım! Bunun olacağını biliyorum çünkü zaten oldu ve ben onu zaten yaşadım!" Bunun nedeni, deneyim*sahip olmak*zaten oldu.

Bu bilinç ve enerji alanında bedensiz bir realiteyi tamamen deneyimlediğimizde, yeni deneyimin enerjisi fiziksel realite için şablon görevi görür. Geleceğinize ne kadar çok enerji yatırırsanız ve o gerçekleşmeden önce onu ne kadar çok deneyimlemeye ve duygusal olarak kucaklamaya devam ederseniz, o gelecek realitesinde o kadar çok enerjik bir iz bırakırsınız. Ve bedeniniz o bilinmeyen geleceğe kadar zihninizi takip etmelidir, çünkü enerjiniz orasıdır. Dikkatinizi ve enerjinizi onun üzerine vermeye devam ettikçe, ona daha derinden aşık olursunuz ve aşk her şeyi birbirine bağladığı için o gelecekle bağ kurarsınız ve o size çekilir.

Zihin Filmi veya kaleydoskop hakkında daha fazla bilgi için lütfen adresindeki web sitemi ziyaret edin.**drjoedispenza.com/mindmovies**veya **drjoedispenza.com/kaleidoscope,**sırasıyla.

Kaleydoskop ve Zihin Film Meditasyonu

İleri düzey atölyelerimizde, öğrencilerimize etkinliğimize gelmeden önce bir Zihin Filmi oluşturmaları talimatını veriyoruz, böylece Meditasyon sırasında Zihin Filmlerini kaleydoskop videosuyla bütünleştirebiliyorlar. alarak başlıyoruz

İçinde öğrendiğin kalp merkezliBölüm 7birkaç dakika boyunca bu yüksek duygulara kilitlenir ve bu enerjiyi bedenlerinin ötesinde uzaya yayar. Sonra onları aşağıdaki meditasyonda yönlendiririz.

Şimdiki ana açıl ve o duruma eriştiğinde, gözlerini aç ve kaleydoskopa bak. Transa girdikten sonra Mind Movie'nize geçin. Kaleydoskopla belki sekiz dakika geçirin, ardından sekiz dakika Zihin Filminizi izleyin ve ardından döngüyü tekrarlayın. Zihin Filminizi bir sonraki sahneyi tahmin edebilecek kadar izlediğinizde, nörolojik olarak haritasını çıkarmışsınızdır. Zamanla, seçtiğiniz şarkının farklı bölümlerini Mind Movie'nizin farklı görüntüleri ile ilişkilendireceksiniz.

Son olarak, Mind Movie'nizdeki müziği dinlerken kaleydoskopu izleyerek yedi dakika geçirin. Trans halinde kaleydoskopa bakıp şarkınızı duyduğunuzda, beyniniz otomatik olarak Zihin Filminizden farklı görüntüleri hatırlar. Bu, geleceğinizi biyolojik olarak daha fazla hatırlamanıza neden olur - otomatik olarak ve tekrar tekrar nöral ağları tetikler ve kablolar. Şimdi beyniniz yeni gelecek zaten gerçekleşmiş gibi görünmeye programlanıyor, duygular ise yeni geleceğiniz için vücudunuzu biyolojik olarak değiştirecek yeni genlerin sinyallerini veriyor.

Kaleydoskopu bir ay boyunca her gün Mind Movie'nizle birlikte izleyin veya en azından Mind Movie'nizi günde iki kez - uyanır uyanmaz ve uyumadan hemen önce izlemeyi deneyin. Hatta geriye dönüp baktığınızda, sizi bu geleceği tezahür ettirmeye götüren bir harita üzerinde noktalar olarak göreceğiniz tüm harika beklenmedik maceraları ve tesadüfi olayları kaydetmek için bir günlük tutmak isteyebilirsiniz. Örneğin, biri sağlık ve zindelik için, diğeri ise romantizm, ilişkiler ve zenginlik için olmak üzere birkaç Akıl Filmi oluşturmayı düşünün.

9. Bölüm

YÜRÜYÜŞ MEDİTASYONU

Çoğu ruhsal gelenek, dört meditasyon duruşunu benimser ve ileri düzey atölyelerimizde her birini uygularız. Bir oturma var, ki umarız ustalaşma sürecindesinizdir; bu bölümde öğreneceğiniz meditasyonlarda birleştirilen ayakta durma ve yürüme var; ve sonra uzanmak var. Her meditasyon duruşu türü kendi amacına, yerine ve zamanına hizmet ederken, dış çevremizde ne olursa olsun, içsel durumlarımızı korumamıza ve düzenlememize yardımcı olmak için her biri diğerinin üzerine inşa edilir.

Fakat oturma meditasyonu ile ayakta durma ve yürüme meditasyonu arasında köprü kurmanın önemi ne olabilir? Uyandığınızda meditasyon yapmak, sabaha başlamak için ideal bir yol olsa da, gün boyunca bu enerjiyi ve farkındalığı koruyamazsanız, büyük olasılıkla devam eden bilinçsiz programlara geri dönersiniz. senin hayatın yıllarca

Örneğin, oturma meditasyonunuzu yeni bitirdiniz diyelim. Gözlerinizi açtığınızda, muhtemelen daha canlı, uyanık, berrak, güçlenmiş ve güne başlamaya hazır hissedersiniz. Belki kalbiniz açık, genişlemiş ve bağlantılı hissediyor ya da belki de kendinizin bir yönünün üstesinden geldiniz, enerjinizi değiştirdiniz ve duygusal olarak yeni bir geleceği kucakladınız. Ancak çoğu zaman, bilinçsiz programlarınıza geri dönebilirsiniz ve yüksek bir içsel durum yaratmak için yaptığınız tüm çalışmalar, sonu gelmeyen bir yapılacaklar listesine dönüşür: öğle yemeği hazırlamak ve çocuklarınızı okula göndermek, acele etmek

çalışmak, otoyolda yolunu kesen kişiye kızmak, aramaları cevaplamak ve e-postalara cevap vermek, randevulara koşuşturmak vb. Başka bir deyişle, artık yaratıcı bir durumda değilsiniz çünkü geçmişinizin alışılmış programlarına ve hayatta kalma duygularına yeni döndünüz. Bu gerçekleştiğinde, geleceğinizin enerjisinden kopmuş olursunuz ve yarattığınız enerjiyi gün boyunca yanınızda taşımak yerine, meditasyonunuzda tam oturduğunuz yerde bırakırsınız. Enerjik olarak geçmişinize döndünüz.

Ben de bundan suçlu olduğum için, öğrencilerimizin bu enerjiyi nasıl yanlarında götürebileceklerini ve gün boyunca nasıl somutlaştırabileceklerini düşünmeye başladım. Bu yüzden ayakta durmayı ve yürümeyi içeren bir meditasyon yarattım - böylece enerjinizi veya frekansınızı yükseltmekte ve net bir vizyonla birleştirmede usta olduğunuzda, artık gün boyu bu yüksek enerjiyi korumanızı sağlayan bir pratiğinize sahip olursunuz. zamanla bu senin doğal varoluş haliniz olur. Bu bölümün amacı tam da bunu yapmanıza yardımcı olmaktır.

Geleceğinize Yürümek

Gününüzün büyük bir bölümünde, ne yaptığınızın ve neden yaptığınızın farkında olmadan bilinçsizce davrandığınızı zaten öğrendiniz. Örneğin, birkaç gün önce yaptığınız bir tartışmada kaybolduğunuz için işe arabayla gittiğinizi hatırlamıyor olabilirsiniz ya da karşınızdakinin kızgın mesajına nasıl tepki vereceğinize odaklanmış olabilirsiniz. Belki aynı anda üç programı aynı anda çalıştırıyorsunuzdur: mesajlaşma, konuşma ve e-postaları kontrol etme. Sinirsel tiklerinizin veya nedenlerinin, duruşunuzun ve bunun nasıl utangaç olarak algılandığının veya konuşmanızın, yüz ifadelerinizin ve bir odaya getirdiğiniz enerjinin iş arkadaşlarınızı nasıl etkilediğinin farkında olmayabilirsiniz. Bu bilinçsiz programlar ve davranışlar, beden zihin haline geldiği için ortaya çıkar ve kim olduğunuzu oluşturan bu bilinçsiz programların birleşimidir. Artık biliyorsun ki beden zihin olduğunda,

Ancak bu bilinçsiz davranışların ve programların farkına vararak, geleceğinize uygun yeni bir elektromanyetik imzayı aktif olarak yayınlamaya çalışabilirsiniz - ve bunu ne kadar çok yayınlarsanız, o kadar çok şey yayınlayabilirsiniz.

alana elektromanyetik imza, o kadar çabuk o olacaksın ve o sen olacaksın. Enerjiniz ile kuantum alanında zaten var olan o gelecek potansiyel arasında bir titreşimsel eşleşme olduğunda, o gelecekteki olay sizi bulacaktır - ya da daha iyisi, bedeniniz yeni bir gerçekliğe çekilecektir. Bilinmeyen, yeni bir deneyim olarak tezahür edecek yeni bir kaderin mıknatısı olacaksınız.

Bir an için, kuantum alanında maddeleşmemiş enerji olarak titreşen, gelecekteki realitenizi zaten varmış gibi düşünün. Geleceğinizi, yeni vurulmuş bir diyapazondan gelen titreşim olarak hayal edin. Yaydığı ses, belirli bir frekansta hareket eden bir titreşimdir. Eğer aynı zamanda bir diyapazon olarak da var oluyorsanız, geleceğinizin o kuantum olasılığının aynı harmoniği içinde rezonansa girmek için enerjinizi değiştirirken, o frekansla bağlantı kurar ve ona uyumlanırsınız. Enerjinizi o frekansa ne kadar uzun süre koruyabilir ve ayarlayabilirseniz, aynı enerji harmoniğinde o kadar çok titreşirsiniz. Şimdi aynı frekansta veya titreşimde çalıştığınız için gelecekteki gerçekliğe bağlısınız. Frekanslar uzayda ve zamanda bir araya geldikçe, tek bir frekansa girene kadar birbirlerini daha çok etkilerler. İşte o an geleceğinin seni bulduğu andır. Bu şekilde yeni gerçeklikler yaratırsınız.

O halde, daha düşük, hayatta kalma duyguları hissettiğiniz için enerjinizin değiştiği anda, sizinle gelecekteki realiteniz arasında uyumsuzluk ve tutarsızlık olduğu mantıklıdır. Artık bu olasılığın frekansında yankılanmıyorsunuz ve bu, yaratmaya çalıştığınız gelecekle uyumsuz olmanıza neden oluyor. Bu duygulara olan bağımlılığınız sizi ele geçirdiği için bu tepkiden vazgeçemezseniz, aynı gerçekliğin daha fazlasını yaratırsınız çünkü enerjiniz tepki verdiğiniz gerçekliğe eşit olarak titreşir.

İçindeBölüm 3, tüm olasılıkların sonsuz şimdide var olduğunu ve insanlara, nesnelere, yerlere ve zamana bağlı bir beden olarak kimliğinizin ötesine geçtiğinizde saf bilinç haline geldiğinizi öğrendiniz. Hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman olmazsın. İşte o zarif anda, maddenin maddi alemini aşıp kuantum bilgi ve enerji alanına girersiniz. Artık bu fiziksel realiteye çağrışımlarınızın ötesinde olduğunuza göre, birleşik alandan yaratıyorsunuz; böylece maddeden daha büyük bir enerji seviyesinden yaratıyorsunuz. Çoğunlukla, öğrencilerimiz bunu oturarak uygulamışlardır. Ayakta durma ve yürüme meditasyonunun amacı, sizi şimdiki an konusunda daha dikkatli kılmaktır.

gün boyunca yüksek durumları korumanıza ve sürdürmenize, gözleriniz açıkken o geleceğe daha bağlı kalmanıza ve yeni geleceğinize tam anlamıyla adım atmanıza yardımcı olmak için.

Yürüme meditasyonları yapmaya başladığınızda, dikkatinizin kolayca dağılmaması için doğada sessiz bir yer bulmak en iyisidir. Etrafınızda ne kadar az insan ve daha az aktivite olursa, odaklanmanız o kadar kolay olur. Sonunda, bunda daha iyi olduğunuzda, bunu bir alışveriş merkezinde, köpeğinizi gezdirirken veya halka açık başka bir yerde uygulayabilirsiniz.

Ayakta durma ve yürüme meditasyonları birçok yönden oturarak yapılan meditasyonlara benzer. Hareketsiz durarak, gözlerinizi kapatarak ve dikkatinizi kalbinizde dinlendirerek, bu sırada nefesinizi yavaşlatarak ve bu merkezden nefes alıp vererek başlarsınız. Kalbinizin merkezde olduğunu hissettiğinizde, tıpkı oturmuş meditasyonlarınızda yaptığınız gibi, sizi geleceğinize bağlayan yüksek duyguları geliştirmeye başlarsınız.

Bu yüksek duygularla tamamen topraklanmış hissettiğinizde, birkaç dakikalığına odağınızı açın ve bu enerjiyi hem içinizde hem de etrafınızda hissedene kadar vücudunuzun ötesine yayın. Daha sonra, bu yükseltilmiş duyguların enerjisine, gününüz veya geleceğiniz için ne istediğinizin niyetini koyun, ister bir eşzamanlılık yaymak, asil bir yaşam sürmek, dünyada bir fark yaratmak, yeni bir iş veya ilişki yaratmak veya başka bir şey. Şimdi alana yeni bir elektromanyetik imza yayınlıyorsunuz. Tek fark, gözleriniz kapalı oturmak ve sevgi dolu, yüksek duygular yaymak yerine, gözleriniz kapalı ayakta duruyorsunuz, böylece gözlerinizi açıp yürümeye başladığınızda, o yüksek enerjiyi somutlaştırabileceksiniz.

Gözleriniz kapalı, açık bir odakla ayakta durmaya devam ettiğinizde, dikkatinizi dış dünyadan uzaklaştırırsınız ve beyin dalgalarınız beta durumundan alfa durumuna yavaşlar. Bu, kafanızın içindeki düşüncelerin, analizlerin ve gevezeliklerin sessizleşmesine neden olarak bir trans durumuna neden olur ve sizi daha fazla telkin edilebilir kılar. Önceki bölümde öğrendiğiniz gibi, bu trans durumunda ne kadar uzun süre kalırsanız, bilinçaltınıza giren yeni bilgilere karşı o kadar az direnç olur. Sizi geleceğinizle aynı hizaya getiren yüksek bir duygusal durumda olduğunuzda, bu duygulara eşit olan kasıtlı düşünceleri kabul etmeye, inanmaya ve teslim olmaya daha yatkın olacaksınız. Bu, düşünceler, vizyonlar, resimler,

Yeni geleceğinizin enerjisini gözleriniz kapalı dururken yarattığınıza göre, şimdi gözlerinizi açıp yürümeye başlama zamanı. Kimseye bakmayın ve etrafınızdaki nesnelere, nesnelere veya başka hiçbir şeye dikkat etmeyin. Odağınızı açık tutun, bakışınızı ufka çevirin ve transta kalın. Ne kadar çok transta olursanız, eski, tanıdık şekillerde düşünme olasılığınız o kadar azalır. Bu arada zihniniz, geçmişin programlarını tekrarlamak yerine yeni geleceğinizin görüntülerine bağlanıyor olacak. Artık geleceğinize başka biri olarak adım atmaya hazırsınız.

Gelecekteki benliğiniz olarak yürüdüğünüz için, şimdiki benliğinizin her zaman nasıl olduğunun farkına varmalısınız.*bilinçsizce*yürüdü. Adımınızı, hızınızı, duruşunuzu, nefesinizi ve hareketlerinizi değiştirmenin zamanı geldi. Boş boş bakmak yerine gülümseyebilirsin. Zengin bir insanı modelleyerek zengin bir insan olarak yürümenin nasıl bir his olduğunu hayal etmeniz gerekebilir. Hayran olduğunuz cesur bir kişinin duruşunu benimseyebilir, gelecekteki sağlıklı bedeninizin yüksek enerjisi içinde yürüyebilir veya açık yürekli, sevgi dolu, kabul edici bir kişi olarak yürüyebilirsiniz. Temel olarak, her zaman olabileceğinizi hayal ettiğiniz kişiyi bilinçli olarak somutlaştırıyorsunuz, ancak gelecekteki benliğiniz zorunluymuş gibi yürümek. Örneğin, aradan bir veya iki yıl geçtiğini ve istediğiniz her şeye zaten sahip olduğunuzu düşünebilirsiniz. En önemli bileşen, gelecekteki o kişiyi somutlaştırmanızdır. *şimdi*. Zaten o kimlikseniz, artık o kişi olmayı dilemenize gerek yok çünkü bu zaten oldu - zaten geleceğinizin niteliklerini somutlaştırıyorsunuz. Sadece düşünüyor, hareket ediyor ve gelecekteki benliğinizi hissediyorsunuz.

Farklı yürüme pratiği yapmaya başladığınızda ve her gün çalışmaya devam ettikçe, zengin bir insan gibi yürüme, sağlıklı bir insan gibi düşünme, kendine güvenen bir insan gibi durma ve bir insan gibi hissetme alışkanlığı kazanacaksınız. belki de yıpranmış, yıpranmış, stresli bir insan yerine özgür, sınırsız, minnettar bir insan (minnettarlık bunun zaten olduğu anlamına gelir). Ne kadar çok pratik yaparsanız, bu yeni varoluş biçimi o kadar çok yeni bir alışkanlık haline gelecek ve bu alışkanlıklar sizin yeni otomatik düşünce, davranış ve duygu kalıplarınız olacak. Bu yüksek duyguları doğal olarak hissetmeye ve somutlaştırmaya başladığınızda, bunlar size yerleşecek ve aslında olmak istediğiniz kişi olacaksınız. Renkli ekteki Grafik 12, yürüyüş meditasyonu yaptıktan yaklaşık bir saat sonra beynini değiştiren bir öğrenciyi göstermektedir.

Beyni Gelecekteki Anılar İçin Hazırlamak

Yürüme meditasyonu aynı zamanda lineer zamanda henüz gerçekleşmemiş şeylerin anılarını yaratmakla ilgilidir - aslında geleceğinizi hatırlamak. Gözleriniz kapalıyken yüce duygular ürettiğinizde, o enerjiyi bedeninizin dışına yayarsanız ve ardından gözlerinizi açın ve kalbinizle yürümeye ve önderlik etmeye başlayın (gözleriniz açıkken o yüksek duyguları hissederek), o duyguyu o kadar çok hissedersiniz. , duygularınızı yaratan resimlere, görüntülere ve düşüncelere o kadar çok dikkat edeceksiniz. Bu süreç, yeni bir içsel deneyim yaratarak doğal olarak nöral devrenizi yükseltir. Deneyim beyni zenginleştirir ve anılar yaratır. Artık beyniniz artık geçmişte yaşamıyor; gelecekte yaşıyor. Yükseltilmiş duygularınızı ne kadar doğru bir şekilde somutlaştırırsanız, beyniniz ve bedeniniz o kadar çok gelecekteki deneyimler olmuş gibi görünecek. Bu, teknik olarak geleceğinizi hatırladığınız anlamına gelir.

Transta kalmak önemlidir çünkü bedeninizi geleceğinizle uyumlu hale getirirken*ve*iç dünyanı değiştir, uzun süreli anılar yaratıyorsun. Dikkatinizi verdiğiniz yer, enerjinizi verdiğiniz yer olduğundan, geleceğinizi tasavvur ederken, somutlaştırırken ve hissederken Zihin Filminizin sahnelerini kafanızda canlandırmak isteyebilirsiniz. Bunu yaptığınızda, o Zihin Filmi sahneleri geleceğinizin enerjisel ve biyolojik haritaları olacak. Geleceğinizin (şimdiki anda) duygularını hissetme ve bu duyguları niyetinizle birleştirme eylemi iki şeyi yapar: Beyninizi geleceğe yönelik kasıtlı bir harita yapmak için yeni devreler kurar ve aynı zamanda o gelecek için duygusal kimyasalları üretir. yeni genlere yeni yollarla sinyal veren ve böylece vücudunuzu yeni bir kadere hazırlamaya koşullandıran olay.

Bu meditasyonun hayatta elde ettiğiniz şeylerle ilgili olmadığını unutmayın; bu, kim olduğunuz veya kim olma sürecinde olduğunuzla ilgilidir. Zenginlik, başarı, sağlık veya yeni bir ilişki "elde etmeye" çalışıyorsanız, hala bir şeyden ayrı olduğunuzu düşünmeye şartlanmışsınız ve gitmeniz gerekiyor. *almak*BT. Ama gerçek şu ki, o kişi ne kadar çok olursan, gerçeklik o kadar fazla şekillenecek ve yeni varoluş durumuna eşit olarak şekillenecektir. Farklı bir kadere uyum sağlamanıza yardımcı olan bu bilinçli oluş sürecidir. Yürüme meditasyonunu ne kadar çok uygularsanız ve gelecekteki kendiniz olarak yürürseniz, tıpkı gözleriniz kapalıyken yaptığınız gibi, gözleriniz açıkken de varlık durumunuzu o kadar çok değiştirebilmelisiniz. Bunu yeterince kez uyguladığınızda, o enerjiyi gün boyunca sadece yanınızda taşımakla kalmayacak, aynı zamanda onu somutlaştıracaksınız. Bu tür tekrarlar kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

uyanık olduğunuz saatlerde dikkatli olun ve siz farkına bile varmadan otomatik olarak farklı davranmaya, düşünmeye ve hissetmeye başlayacaksınız. Bu, yeni bir kişiliği yeni bir kişisel gerçekliğe programlamaktır.

Zamanla, kim bilir? Kendinizi doğal olarak mutlu bir insan gibi yürürken bulabilirsiniz; cesur ve merhametli bir lider gibi davranmak; asil, yetkilendirilmiş bir dahi gibi düşünmek; değerli, zengin bir girişimci gibi hissetmek. Gün ortasında kendinizi çok bütün, sınırsız ve hayata aşık hissettiğiniz için vücudunuzdaki ağrının gittiğinin farkına varabilirsiniz. Yaptığın şey, olmak istediğin kişi olmayı bir alışkanlık haline getirdi. Bunun nedeni, devreyi kurmuş olmanız ve gizli gene yeni bir şekilde düşünmesi, hareket etmesi ve hissetmesi için sinyal vermiş olmanızdır. Biyolojik olarak, o kişi oldunuz.

Dikkatli olmak ve gelecekteki benliğinizi somutlaştırmak, gün boyunca birçok kez gerçekleşebilir. Geç kalan bir arkadaşınızı beklediğinizi ve kendinizi sinirli ve rahatsız hissetmek yerine geleceğinizin enerjisini ürettiğinizi hayal edin. Trafikte otururken sabırsız ve sinirli olmak yerine, gözleriniz açıkken geleceğinizin enerjisine uyum sağlamaya çalışın. Bakkalda sıraya girdiğiniz ve bir insanı ne satın aldığı konusunda yargıladığınız zaman, düşüncelerinizi yeni hayatınız için inanılmaz derecede minnettar hissetmeye, gelecekteki kendiniz olarak yürümeye yönlendirdiğinizi hayal edin. Otoparkta arabanıza veya posta kutunuza gittiğinizde, doğal olarak yeni hayatınızın düşüncesiyle güçlendiğinizi hayal edin. O zaman o duygusal duruma eşit düşünceleri kabul etmeye, inanmaya ve teslim olmaya başlayacaksınız. ve siz bu düşüncelere teslim olurken, bedeniniz kimyayı o duygusal duruma eşit hale getirecektir. Otonom sinir sisteminizi farklı bir kadere bu şekilde programlamaya başlarsınız ve bunu ne kadar çok uygularsanız, otomatik pilota dönüp şimdiki anı kaçırma olasılığınız o kadar azalır.

Yürüyüş Meditasyonu

Doğada sessiz bir yer bularak başlayın. Dış çevrenizden kopun ve gözlerinizi kapatarak kendinizi şimdiki ana demirleyin. Ruhun ve kalbin birleşik alanla kesiştiği kalp merkezinizi kabul edin ve bu merkeze şükran, neşe, ilham, şefkat, sevgi ve benzeri yüksek duyguları getirin. Yeni geleceğinize tüm kalbinizle inanacaksanız, açık ve aktif olsa iyi olur.

Dikkatinizi kalbe verin, nefesinizin bu merkeze girip çıkmasına izin verin - her zamankinden daha yavaş, daha derin ve daha rahat - yaklaşık iki dakika. İki ila üç dakika boyunca kalbinizde yüksek duygular yaratmaya geri dönün. O enerjiyi uzayda bedeninizi çevreleyen alana yayın ve o enerjiyle orada kalın. Geleceğinizin enerjisine uyum sağlayın.

Birkaç dakika sonra, zihninizin gözünde net bir niyet tutun. Sizi geleceğinizin enerjisine bağlayan temsili bir sembol seçebilirsiniz. Bölüm 3. Bu yüksek duyguların hisleriyle olma durumunuzu değiştirin ve bu yeni elektromanyetik imzayı alana yayınlamaya odaklanın. Bu durumda iki ila üç dakika kalın.

Ardından, gözlerinizi açın ve hiçbir şeye veya hiç kimseye bakmadan, odağınızı açın ve bir trans durumunu sürdürürken, uzayda bedeninizin etrafındaki boşlukta farkındalığınızı koruyun. Büyülenmiş haldeyken gözleriniz açık yürümeye başlayın. Attığınız her adımda, o yeni enerjiyi, geleceğinizde yaratmakta olduğunuz şeyin o yeni frekansını somutlaştırın. Uyanırken, günlük yaşamınız, yeni benliğiniz olarak yürürken bu enerjiyi yanınıza alırken, gözleriniz kapalı meditasyon yaptığınız zamankiyle aynı nörolojik ağları aktive ediyor ve aynı zihin seviyesini üretiyorsunuz.

Sonra geleceğini hatırla. Bırakın imgeler gelsin, onları hissedip somutlaştırsın. Onlara sahip olun. Onlar ol. Yaklaşık on dakika yürümeye devam edin ve ardından yeniden kalibre etmek için durun. Bir kez daha gözlerinizi kapatın ve enerjinizi yükseltin. Yaklaşık beş ila on dakika boyunca bu enerjiyle hazırda kalın. Sonraki on dakika boyunca, gözleriniz transta açık olarak, gelecekteki benliğiniz olarak niyet ve amaçla tekrar yürüyün. Attığınız her adımda, bu yeni enerjiyi somutlaştırarak, kaderinize daha da yaklaşırsınız ve o size daha da yaklaşır.

Bu döngüyü iki kez yapın. İkinci turu bitirdiğinizde, durun ve son bir kez hareketsiz durun, gerçekten dördüncü enerji merkeziniz açıkken nasıl hissettiğinize odaklanın. Bu fırsatı, nasıl hissettiğinize bağlı olarak kim olduğunuzu doğrulamak için kullanabilirsiniz. Örneğin, kendinizi sınırsız hissediyorsanız, kelimenin tam anlamıyla "Ben sınırsızım" diyebilirsiniz. Ardından, elinizi güzel kalbinizin üzerine koyun ve yarattığınızı almaya yetecek kadar değerli ve değerli hissetmeye istekli olun. Enerjinizi zirvesine yükseltin ve şükran, takdir ve minnettarlık hissedin.

Şimdi içinizdeki ilahi gücü, size güç veren ve tüm yaşamı doğuran enerjiyi kabul edin. Açıklanmadan önce yeni bir yaşam için şükredin.

İçinizdeki gücü kabul ederek, hayatınızın beklenmedik harikalar, eşzamanlılıklar ve varoluş sevinci yaratan tesadüflerle dolmasını isteyin. Yeni hayatınızı varoluşa sevdirirken sevginizi de yayın.

10. Bölüm

VAKA ÇALIŞMALARI: YAPMAK

GERÇEK

Takip eden vaka incelemelerinde, tıpkı sizin gibi yoğun yaşamlarından yeni bir gelecek yaratmak için zaman ayıran insanlarla tanışacaksınız. Her gün kendilerini geçmişlerinin hatıraları yerine bu geleceğin bir vizyonuyla tanımladılar. Onların geçmişlerinden çok geleceklerine aşık olduklarını söyleyebilirsiniz. İşi günlük olarak yapmak ve son üç bölümdeki uygulamaları bir beceriye dönüştürmek onları daha doğaüstü hale getirdi. Ne kadar basit yaptıklarına dikkat edin.

Tim Geleceğinin Anahtarını Alır

Seattle'da tipik olarak Cadılar Bayramı'na denk gelen ileri düzey bir atölyede, öğrencilerimizden ilk gece gelecekleri gibi giyinmelerini istiyoruz. Tim doğaüstü bir swami gibi giyinmiş. Her zaman bir swami olmak istemişti, yaşam tarzına abone olmuştu ve genç yaşta bir aşramda okumak için Connecticut'taki memleketinden ayrılmıştı. Etkinliğin başlangıcında katılımcılara şirketimizden bir hediye de verildi; bu, her katılımcının gelecekteki benliğinin potansiyelini ortaya çıkarmayı simgeleyen bir anahtar.

Tim geçmişte birkaç ileri düzey atölye çalışmasına katılmıştı. İlk kez bir Akıl Filmi yaptığında, sahnelerinden birine altın ve gümüş paraların resmini yerleştirdi. Yıllardır duygularını teslim etmeye çalışıyordu.

ama bir noktada korkunun arkasında değersizlik olduğunu fark etti; yani Tim için madeni paralar değerliliğin bir simgesiydi.

"Herkes zenginlik ister," dedi bana. “Ama ruhsal yolda, yogaya ve onunla birlikte gelen diğer her şeye gittiğim için, konuşmayı gerçekten yürütmek için fakir olmam ve yoksulluğu kucaklamam gerektiğine dair bir zihniyete sahiptim. Bu nedenle, yalnızca zenginliği temsil eden altın ve gümüş sikkeler yerine, almaya layık olmayı temsil ettiler.”

Tim'in Seattle Mind Movie için vizyonunu geliştirmek için daha fazla görüntü ekledi. Değerliliğin bir başka sembolü olarak Tim, "zenginlik" anlamına gelen bir Çince karakter kullandı, ancak asla parayı istemediği için sembolün altına kelimeyi yerleştirdi.*zenginlik*. Zenginliği tercih etti çünkü kelimenin tanımına baktığında Latince kökünün "doğruya doğru akmak" anlamına geldiğini gördü. *Harika olmaz mıydı,*düşündü,*İstediğim her şey bana doğru aksaydı?*

Tim çok analitik olmasına rağmen, sürekli olarak Zihin Filmini kaleydoskopla birlikte izledikten sonra, analitik zihni hızlı bir şekilde atlayabileceğini ve geleceğini programlamak için bilinçaltı zihne, işletim sistemine girebileceğini keşfetti.

Atölye sırasında Zihin Filminde bir sahneyi boyutlandırma zamanı geldiğinde, derin bir deneyim yaşadı. Sevinç hissetmeye başladı ve ardından neredeyse kalbinde bir yanma hissi gibi çılgınca coşkulu bir yaşam sevgisi hissetti. Dünyayı ateşe verebilecekmiş gibi hissettiğini söyledi. Sonra meditasyon sırasında öğrencilere açılma ve alma zamanının geldiğini söyledim ve o zaman Tim enerjinin vücuduna girmeye başladığını söyledi.

"Nereden geldiğini bilmiyorum," dedi bana. “Ama sanki biri musluğu açmış gibiydi. direk vurdum. Enerji başımın tepesinden içeri girdi ve sonra ellerimden dışarı çıktı. Avuçlarım aşağı dönüktü, ancak bilinçli kontrolüm olmadan, enerji onları kaldırıp dönmelerine neden oldu. Zaman ve mekanın izini kaybettim ve nerede olduğum hakkında hiçbir fikrim yoktu, ama meditasyonun geri kalanında kendinden geçmiş, yüce bir durumdaydım. Bir şekilde her şeyin farklı olacağını ve artık aynı kişi olmadığımı biliyordum.”

Enerji Tim'e yüklendiğinde, bunun bir değerlilik mesajı taşıdığına inanıyordu, çünkü daha sonra asla eskisi gibi olmadı.

“Vücuduma gelen yeni bilginin DNA'mı yeniden yazdığına ve eski benliğimi sildiğine ikna oldum çünkü kişiliğimin o kısmı artık yok oldu” diyor. Tim, bir futon dükkânının sahibi olduğu ve işlettiği Phoenix'e döndüğünde, Pazartesi sabahı her zamanki gibi işine döndü.

Perşembe günü, birkaç yıl önce ondan bir futon satın almış bir kadın dükkânına geldi. Futonu satın aldığı günden beri bir dostluk kurdular ve birkaç haftada bir sohbet etmek için uğrardı. Artık emekliydi ve Tim'e vasiyetini tamamlamayı yeni bitirdiğini söylemek için dükkana geldi. Tim'in vasisi olmasını istedi. Tim onur duydu ve ona teşekkür etti.

"İşte burada," dedi ve anahtarıyla birlikte tezgahın üzerine koydu.

"Oku onu." Tim belgeyi taramaya başladı ve sadece uygulayıcı olduğunu değil, aynı zamanda kendisine 110.000 dolar değerinde altın ve gümüş madeni para bıraktığını da keşfetti. Tezgahın üzerine koyduğu anahtar, madeni paraları sakladığı kasa kutusunun anahtarıydı (tabii ki Tim'in Zihin Filmindeki resimle eşleşiyordu). Tim, Seattle'daki ileri düzey atölyede aldığı benzer "geleceğin anahtarı"nı bir anda hatırladı. Şimdi buna değer!

Sarah Yere Dokunamıyor

2016 İşçi Bayramı'nda Sarah, beş tonluk bir teknenin bir rıhtıma çarpmasını önlemeye çalışırken sırtını ciddi şekilde yaraladı. Yedi hafta boyunca, fizik tedaviye katlandığı, bir ilaç kokteyli aldığı ve chiropractor'a sayısız ziyaret yaptığı için ıstırap içindeydi. Başka hiçbir şey yardımcı olmayınca, doktorları Sarah'ya ameliyat için randevu verdi. Ama önce Cancun'da ileri düzey bir atölye çalışmasına katılmaya karar verdi.

Sarah'ın ne kadar acı çektiğinden dolayı oğlu ona tekerlekli sandalye getirmesini önerdi. Yapmamaya karar verdi ve otele vardığında acı içinde yere yığıldı. Daha sonra bir şamandırayla havuza girdiğinde, çıkmaya çalışırken şiddetli spazmlar geçirdi.

Sarah benim işimde yeni değildi, bu yüzden Cancun'a meditasyon yastığı ve Zihin Filmi ile geldi. Akıl Filminde sağlıklı, güçlüydü ve tekrar koşabiliyordu. Oğluyla basketbol, kızıyla lakros oynayabilir. Sarah kendini sahnede hava yogası yaparken her gördüğünde, gerçekten yapabilseydi hissedeceğini bildiği sevinci kucakladı ve Mind Movie'deki şarkıyı duyduğunda enerjisi yükseldi.

İlk birkaç gün, karın kaslarını sıkılaştırıp nefes tekniğiyle omurgasına enerji çekerken siyatik sinirinin attığını hissetti. Sanki sıcak bir elektrik akımı yukarı doğru ilerliyordu.

sinir. Aynı zamanda, enerjinin omurgasına yükselen iyileştirici bir ışık olma niyetindeydi.

Üçüncü gün, sabaha havada yoga yapan bir kadının resmini bulana kadar internette arama yaparak başladı. Bütün gün bu görüntüyü zihninde taşıdı. O öğleden sonra öğrencilerimiz kaleydoskop ve Akıl Filmleri ile çalışıyorlardı. Kuantum alanına açıldıktan sonra, onlardan Zihin Filmlerinden bir sahneyi boyutlandırmalarını istedim. Meditasyon bittiğinde, onlara yere uzanmalarını söyledim.

- ama Sarah'nın bana daha sonra söylediği gibi, zemini bulamadı. Daha da aşağılara uzanıp onu aramaya devam etti, ama artık orada değildi. Bildiği bir sonraki şey, başka bir boyutta, IMAX benzeri bir duyusal deneyime sahip olduğu, ancak duyuları olmadığıydı. Akıl Filminin gelecekteki bir sahnesini yaşıyordu. Beynindeki yeterli devre, içsel deneyimini şimdiye kadar yaşadığı herhangi bir dış deneyim kadar gerçek kılmak için harekete geçmişti. Bu sahneyi gözünde canlandırmıyordu - o*içinde*onu, onu yaşamak.

"Başka bir gerçeklikte, farklı bir zaman ve mekanda olduğumu fark ettim - geleceğimdeydim" diye açıkladı. “Ve aslında hava yogası yapıyordum. Baş aşağı asılıydım ve zemin orada değildi. Ona uzanmaya devam ettim, ama bu güzel kırmızı ipek eşarptan baş aşağı sallanıyordum. Acılarımdan kurtulduğumu hissettim. Uzayda özgürce sallanıyordum.” Sonunda yanaklarından aşağı akan sevinç gözyaşlarıyla yattı. O meditasyondan çıktığında tüm acıları gitmişti.

"İyileştiğimi biliyordum," dedi. “Zihnimin gücüne hayran kaldım ve muazzam bir minnettarlık hissettim. Mind Movie'mden bir şeyler ortaya koymaya devam ediyorum - aslında Mind Movie'm hayatıma ayak uyduramıyor bile.”

Terry Yeni Bir Geleceğe Yürüyor

Eylül 2016'da, Avustralya'nın güzel Sunshine Coast'ında yürüyüş meditasyonunu yaparken Terry derin bir deneyim yaşadı. Meditasyonunun sonuna doğru, son kısım için durduğunda kendini bağlantılı, canlanmış ve genişlemiş hissediyordu. Talimatlarıma uyarak, gelecekteki yaşamına layık olma niyetiyle kendini sahaya açtı. Hiçbir uyarı olmadan, başının tepesinden vücuduna bir elektrik yükünün girdiğini ve kalbine doğru akmaya devam ettiğini hissetti. Enerji vücudunun geri kalanında dolaşırken, kabaran

uyluklarından ve ayaklarından aşağı, bacakları kontrolsüz bir şekilde titremeye başladı.

"Bunu tarif edebilmemin tek yolu, içeriden yoğun bir sarsıntı olmasıydı," dedi bana, "ama bu, vücudumun hiç deneyimlemediği bir enerji gerilimiydi. Düşeceğimi sandım. İşte o noktada alt bedenim üzerindeki tüm bilinçli kontrolü kaybettim." Kontrol edilemeyen gözyaşlarına boğuldu ve bu salıvermeyle birlikte zihni ve bedeni de kendini bırakmaya başladı. Zaman durmuş gibiydi. Terry, vücudunun bir ömür boyu çözülmemiş duygulara teslim olduğunu anlamıştı. Elektrik dalgası içinde hareket etmeye devam ederken, vücudundan büyük miktarda yoğun, karanlık maddenin düştüğünü hissetti.

"Bu konunun sadece benim yaşamımdan değil, geçmiş yaşamlarımdan da bir travma olduğuna inanıyorum" diye hatırladı. "Ben sekiz yaşındayken intihar girişiminden neredeyse ölmek üzere olan babamın, koşulsuz sevgi almama izin vermemi engelleyerek hayatıma gölge düşüren travmasını içeriyordu." Birçoğu derin duygusal koşullandırma ve başkalarının bilinçsiz inançları yoluyla edindiği tüm sınırlayıcı inançlarının basitçe çözüldüğünü hissetti.

Terry, "Gerçekte kim olduğumla uyumlu olmayan her şey uçup gitti" dedi. "Gerçek kurtuluşu yaşadım, ruhumun çok uzun zamandır özlemini çektiği bir şey. O anda ruhumun beni o kumsala, tam o anda, tüm bu insanlarla birlikte bu önemli işi yapmam için yönlendirdiğini biliyordum."

Dizlerinin üzerine düştü, içinden ezici bir aşk akıyordu. Bu güç karşısında alçalarak kuma diz çökerek, o ana kadar yaptığı her seçimin, bu dokunaklı ana gelmesi için gerekli olduğunu gördü. O anda, geçen yıl kim olduğunu gözlemledi, sürekli olarak her gün meditasyon yapmayı seçti, bu arada kendine aşık oldu. O anda gelecekteki benliğinin, geçmiş benliğini bu derin aşk deneyimini yaşamaya çağırdığını biliyordu.

Terry duyularının üç boyutlu gerçekliğine geri döndüğünde, etrafındaki her şeyle karşı konulmaz bir huzur ve birlik duygusu hissetti. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal benliğiyle derin bir yeniden bağlantı kurduğunu bildirdi ve çok uzun zamandır olduğundan daha çok "kendisi" gibi hissettiğini söyledi.

"Bu deneyim bana, hepimiz gibi, ilahi enerjinin bir yönü olduğumu hatırlattı," dedi, "ve ben*ben*almaya değer."

Bölüm 11

UZAY-ZAMAN VE ZAMAN-UZAY

Üç boyutlu bir evrende yaşıyoruz (*tek*"bir" anlamına gelen, var olan her şeyin insanlardan, nesnelerden, yerlerden ve zamandan oluştuğu. Çoğunlukla, parçacıkların ve maddenin bir boyutudur. Duyularımız aracılığıyla bunları biçim, yapı, kütle ve yoğunluk olarak deneyimliyoruz. Örneğin önünüze bir buz küpü, cep telefonunuzu veya bir elmalı turta koysam, bu nesnelerin hiçbirini duyularınız olmadan deneyimleyemezsiniz; seni yaratan senin duyuların*deneyim*fiziksel gerçekliğin

Buz küpü, cep telefonu ve elmalı turtanın hepsinin yüksekliği, genişliği ve derinliği olsa da, sadece sizin için varlar çünkü onları görebiliyor, duyabiliyor, tadabiliyor, koklayabiliyor ve hissedebiliyorsun. Beş duyunuzu kaybederseniz veya aynı anda ortadan kalkarsanız, bu fiziksel nesneleri deneyimleyemezdiniz çünkü hiçbir duygunuz olmazdı. *farkındalık*onlardan; onlar sizin için kelimenin tam anlamıyla var olmazlardı çünkü bu üç boyutlu gerçeklikte onları duyularınız olmadan deneyimleyemezsiniz - yoksa yapabilir misiniz?

Astrofiziğe göre, bu üç boyutlu alemde - bilinen evren (haydi buna uzay-zaman gerçekliği diyelim) - sonsuz miktarda uzay var. Bu kavramı düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Oturduğumuz küçük tünekten gece gökyüzüne baktığımızda evrene baktığımızda, evrenin sadece bir kıymığını görürüz. Bize sonsuz gibi görünür, ancak sonsuz bundan daha da büyüktür. Başka bir deyişle, uzay-zaman aleminde,*uzay sonsuzdur* -sonu yoktur ve sonsuza kadar devam eder. Peki ya zaman?

Senin ve benim tipik olarak zamanı deneyimleme şeklimiz, bedenlerimizi uzayda hareket ettirmektir. Örneğin, bu kitabı bırakıp mutfağa gitmeniz, bir bardak su doldurmanız ve geri dönmeniz beş dakikanızı alabilir. Bunun nedeni, zihninizde oluşan bir düşüncenin mutfakta ne yapacağınıza dair bir vizyon oluşturması, bu düşünceye göre hareket etmeniz ve dolayısıyla uzayda bir noktadan diğerine hareket ederek zamanı deneyimlemenizdir.

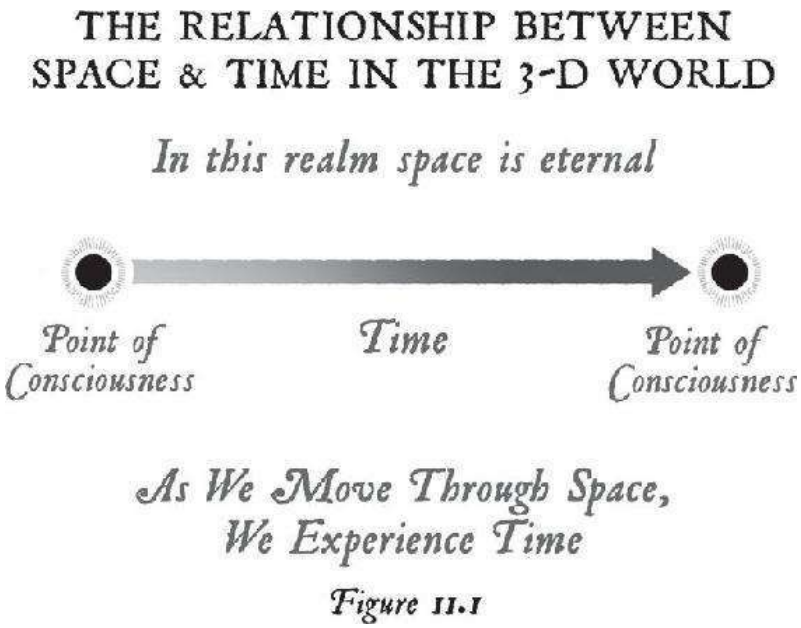
Mutfağa gitmeden önce ve koltuğunuzda otururken, oturduğunuz yerle ilgili olarak mutfağın bilincine vardığınızda, iki bilinç noktasının ayrımına vardınız: Oturduğunuz yer ve mutfak. Bu iki bilinç noktası arasındaki boşluğu kapatmak için bedeninizi*Uzay*, ve bu aldı*zaman*. O halde, iki nokta arasındaki boşluk veya mesafe ne kadar büyükse, bir noktadan diğerine gitmek için geçen süre o kadar uzun olur. Tersine, bu iki nokta arasında ne kadar hızlı seyahat ederseniz, o kadar kısa sürer.

Bir nesnenin uzayda hareket etmesi için geçen zamanın bu ölçümü, Newton fiziğinin (veya klasik mekaniğin) temelidir. Newton dünyasında, bir cismin kuvveti, ivmesi, yönü, hızı ve kat edeceği mesafe gibi belirli özellikleri bilirsek, zamana dayalı tahminler yapabiliriz; bu nedenle Newton fiziği bilinen ve tahmin edilebilir sonuçlara dayanır. O halde diyebiliriz ki, bilincin iki noktası arasında bir ayrım olduğunda, bir bilinç noktasından başka bir bilinç noktasına geçerken,*çöken alan*. Uzayın daralması sonucu,*zaman yaşarsın*. Şuna baksana Şekil 11.1üç boyutlu dünyamızda uzay ve zaman arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için.

İşte başka bir örnek: Bu kitabı yazıyorsam ve bu bölümü bitirmek istiyorsam, zaman alacak. Bedenimi uzayda çok fazla hareket ettirmem gerekmeyebilir ama yine de zamanı deneyimliyorum. Neden? Niye? Çünkü şu anda yazmakta olduğum yer, bu bölüm bilinçte bir noktayı temsil ediyor ve bölümü bitirmek başka bir noktayı temsil ediyor. Bu bölümün tamamlanması, şimdiki andan ayrı bir gelecek anı temsil eder. Aradaki boşluk -bilinçte bu iki nokta arasındaki boşluğun kapanması- zaman deneyimidir. eğer bakarsanŞekil 11.1yine, zaman hakkında daha iyi bir anlayış kazanmanıza yardımcı olacaktır.

Bölümün sonuna ulaşmak gibi arzu ettiğim hedefe ulaşmak için tekrar tekrar “bir şeyler” yapmam gerekiyor. Bu benim duyularımı kullanmamı gerektiriyor.

koordineli bir dizi davranışla çevremle etkileşime geçin ve hareket edin - ve yine, bu zaman alır. Yazmayı bırakıp film izlemek gibi başka bir şey yaparsam, istediğim sonuca ulaşmam daha fazla zaman alacak; bu nedenle, bu bölümü tamamlama hedefime ulaşmak için eylemlerimi sürekli olarak niyetlerime uygun hale getirmeliyim.



Uzayda bilincin bir noktasından başka bir bilinç noktasına doğru hareket ederken, zamanı deneyimleyin. 3 boyutlu dünyamızda uzayı daralttığımızda zaman yaratılır.

Üç boyutlu bu maddi dünyada, uzayda gezinmek için duyularımızı kullandığımız için, dikkatimizin çoğunu insanlar, nesneler ve yerler gibi fiziksel şeylere veririz. Hepsi maddeden yapılmıştır ve lokalizedirler (yani uzay ve zamanda bir konum işgal ederler). Bunların hepsi, ayrılmayı deneyimlediğimiz bilinç noktalarını temsil eder. Örneğin, en yakın arkadaşınızı masanın karşısında otururken veya garaj yolunda park etmiş arabanıza baktığınızda, arkadaşınızla veya arabanızla aranızdaki boşluğu fark edersiniz. Sonuç olarak, onlardan ayrı hissediyorsunuz. Sen buradasın ve arkadaşın ya da araba orada. Ayrıca hayalleriniz ve hedefleriniz varsa, o anda bulunduğunuz yer ve hayallerinizin gelecekte bir gerçeklik olarak var olduğu yer de ayrılık deneyimini yaratır. O halde şunu söylemek güvenli:

1. Bu üç boyutlu realitede yön bulmamız için duyularımıza ihtiyacımız var.

2. Gerçeği tanımlamak için duyularımızı ne kadar çok kullanırsak, ayrılığı o kadar çok yaşarız.

3. Bu üç boyutlu realitenin çoğu duyusal temelli olduğu için, uzay ve zaman her zaman her birinden, her şeyden, her yerden ve her bedenden ayrılma deneyimi yaratır.

4. Maddi olan her şey uzayda ve zamanda bir konum işgal eder. Buna fizikte yerellik denir.

Bu bölümde, realitenin iki modelini keşfedip karşılaştıracağız: uzay-zaman ve zaman-uzay. Uzay-zaman, bilinenlere, öngörülebilir sonuçlara, maddeye ve içinde yaşadığımız (sonsuz evrenden oluşan) üç boyutlu evrene dayanan fiziksel Newton dünyasıdır.*Uzay*). Zaman-uzay, fiziksel olmayan kuantum dünyasıdır - bilinmeyenlere, sonsuz olasılıklara, enerjiye ve bizim de yaşadığımız (sonsuz evrenden oluşan) çok boyutlu çoklu evrene dayanan ters bir gerçekliktir.*zaman*).

Gerçekliğin doğasına ilişkin anlayışınıza ve algınıza meydan okuyacağım, çünkü boyutsal bir varlık olarak benliğin gizemini deneyimleyecekseniz, oraya ulaşmak için bir yol haritasına ihtiyacınız olacak.

Sürekli Bir Hayatta Kalma Halinde Yaşamanın Stresi ve Sonuçları

Fiziksel gerçekliği gözlemlemek ve belirlemek için duyularımızı kullandığımız için, kendimizi uzayda ve zamanda yaşayan, ancak çevremizdeki her şeyden ayrı bir beden olarak tanımlarız. Zamanla, bu etkileşim kimliğimizin deneyimini yaratır. Yaşamımız boyunca, belirli zaman ve yerlerde insanlarla, nesnelerle ve nesnelerle kurduğumuz farklı etkileşimler yoluyla kimliğimiz bir kişiliğe dönüşür. Dış çevremizle olan bu etkileşimlerin kalitesi kalıcı anılar yaratır ve bu anılar kim olacağımızı şekillendirir. biz bu süreci*deneyim*ve kim olduğumuzu şekillendiren hayatın deneyimleridir. Ve bildiğiniz gibi, insanların kişiliklerinin çoğu geçmiş deneyimlere dayanmaktadır.

içinde öğrendiğin gibiBölüm 8Beynimize göre, günlük olarak algıladığımız maddi nesneler, şeyler, insanlar ve yerler bizim için kalıplar olarak ortaya çıkar ve bu kalıpların tanınmasına hafıza denir. Benlik geçmiş deneyimlerin anılarından yaratılmışsa, anılar bilinenlere dayanır; bu nedenle, üç boyutlu dünyamızın çoğu bilinenlere dayanmaktadır. Çoğumuzun dikkatimizi odakladığımız yer burasıdır. Dış dünyanızdaki maddi olan her şeyi geçmiş deneyimlerinizin anılarıyla hizaladığınızda, onları tanıdık olarak tanırsınız. Fiziksel bir gerçekliği beyninizdeki bir dizi nörolojik ağla eşleştiriyorsunuz. Buna örüntü tanıma denir ve çoğu insanın gerçekliği geçmişin bir merceğinden algıladığı süreçtir.

O halde sadece bu boyutta yaşayan materyalistler değil, aynı zamanda onun kölesi ve sınırlandırılmış materyalistleri olduğumuzu söyleyebiliriz - çünkü kendimizi belirli zamanlarda bir ortamda yaşayan bir beden olarak tanımladık ve kendimizi bir beden olarak tanımladık.*odak* daha çok madde üzerinde ve daha az enerji üzerindedir. Kuantum perspektifinden, dikkatimizi maddi olmayan olasılık dalgası (enerji) yerine fiziksel parçacık (madde) üzerinde tutuyoruz. Bu üç boyutlu gerçekliğe bu şekilde dalmış oluyoruz.

Denklemin içine stres atıldığında, vücudumuz kimya üretmek için etrafımızdaki görünmez elektromanyetik enerji alanından çekmeye başlar. Stresin sıklığı, yoğunluğu ve süresi ne kadar büyük olursa, vücudumuz o kadar fazla enerji tüketir. Bu kimyasalların doğası, duyularımızı onaylar, maddeye ve bilinenlere dikkat etmemize neden olur. Vücudumuzun etrafındaki bu hayati enerji alanı küçülürken,*hissetmek*daha çok madde gibi ve daha az enerji gibi. Aslında, frekansımız yavaşladığında, enerjimiz tükendikçe bedenlerimiz daha yoğun hale gelir.

Tartıştığımız gibi, tehlike, kriz veya bir yırtıcının köşede pusuya yattığı kısa dönem için bu iyidir - aslında, savaş ya da kaç tepkisi evrimimizin temel taşı olmuştur. Bu durumda, stres kimyasalları duyularımızı güçlendirir, çevremizdeki herhangi bir maddeye odaklanmamızı daraltır ve potansiyel tehlikeyi temsil eder. Bu olduğunda, neokorteksimiz - beynimizin duyusal algı, motor komutlar, uzamsal akıl yürütme ve dil ile ilgili kısmı - ateşlenir ve uyarılır. Hayatta kalma amaçları için bu, vücudumuza ve dış tehdide odaklanmamızı daraltır ve algılanan tehdidin anı ile fiziksel güvenliğe ulaştığımız an arasındaki – her ikisi de bilinç noktası olan – zaman ile meşgul olmamıza neden olur. Stresi ne kadar çok yaşarsak, o kadar ayrılık hissederiz.

sen okurkenBölüm 2, hayatta kalma modunda yaşamanın uzun vadeli etkisi, bu stres kimyasalları üzerinde gelişmeye ve bağımlı hale gelmeye başlamamızdır. Onlara ne kadar bağımlı olursak, yerel olan, yani uzayda belirli bir yerde yaşayan ve lineer zamanda belirli bir konumu işgal eden bedenlerimiz olduğumuza o kadar çok inanırız. Sonuç, dikkatimizi sürekli olarak bir kişiden, bir soruna, bir şeye, çevremizdeki tek bir yere kaydırdığımız manik, çılgın bir durumdur. Bir zamanlar bizi koruyan evrimsel özellik, şimdi bize karşı çalışıyor ve zaman konusunda takıntılı olarak sürekli yüksek tetikte yaşıyoruz. Dış ortamımızı güvensiz olarak gördüğümüz için tüm dikkatimiz çevremizdedir.

Dış dünyamız artık iç dünyamızdan daha gerçek göründüğü için, dış çevremizdeki birine veya bir şeye bağımlıyız ve bu durumda ne kadar uzun yaşarsak, beynimiz o kadar yüksek beta beyin dalgalarına geçer. Ve şimdiye kadar bildiğiniz gibi, uzun süreli yüksek beta beyin dalgaları, acı, endişe, endişe, korku, öfke, hayal kırıklığı, yargılama, sabırsızlık, saldırganlık ve rekabet hissetmemize neden oluyor. Sonuç olarak, beyin dalgalarımız tutarsız hale gelir.

- biz de öyle.

Hayatta kalma duyguları bizi ele geçirdiğinde, bu duygulara olan bağımlılığımızı yeniden doğrulamak için dış dünyamızdaki koşullara (farklı insanlarla olan sorunlarımız, finansal zorluklar, terör korkusu, işimizi küçümseme) ihtiyacımız var. Bu duygusal bağımlılıklar, "biri" veya "bir şey" olsun, çevremizde altüst olmaya neden olabileceğini düşündüğümüz her şeyle meşgul olmamıza neden olur ve bunun sonucunda hayatta kalma geni devreye girer. Şimdi kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet içinde yaşıyoruz.

Dikkatinizi verdiğiniz yerin enerjinizi verdiğiniz yer olduğunu anlarsanız, bunun nedeni ile ilişkili duygusal tepki ne kadar güçlüyse, tüm dikkatinizi sürekli olarak dış dünyanızdaki bir kişiye, şeye veya soruna o kadar fazla odaklayacağınızı bilirsiniz. . Bunu yaptığınızda, bir şeye veya bir şeye gücünüzün büyük bir kısmını veriyorsunuz. Şimdi tüm dikkatiniz ve enerjiniz maddenin bu üç boyutlu alemine demirlendi ve duygusal durumunuz mevcut realitenizi sürekli olarak yeniden onaylamanıza neden oluyor. Gerçekten değiştirmek istediğiniz gerçekliğe duygusal olarak bağlanabilirsiniz. Enerjinizin bu yanlış yönetimi sizi bilinenlerin dünyasının kölesi yapar, geçmişi temel alarak geleceği tahmin etmeye çalışır; dahası, hayatta kalma durumundayken, bilinmeyen veya tahmin edilemez olan korkutucu bir yerdir.

bilinmeyene adım atmak zorunda kalırsınız - ve yapmazsanız, hiçbir şey gerçekten değişmez.

Newtoncu 3 Boyutlu Uzay-Zaman Gerçekliği: Bir Şeyle, Bir Yerde, Bir Zamanda Bir Beden Olarak Yaşamak

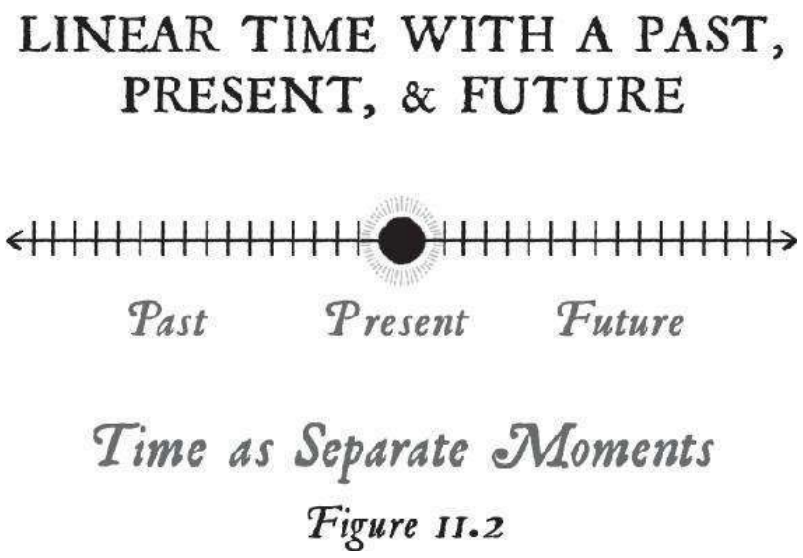
Duygular ve duygular geçmişin bir kaydıysa ve bu duygular sizin sabit düşüncelerinizi ve davranışlarınızı yönlendiriyorsa, geçmişinizi tekrar etmeye devam edecek ve bu nedenle öngörülebilir hale geleceksiniz. Artık Newton dünyasına sıkı sıkıya bağlısınız çünkü Newton fiziği tahmin edilebilir sonuçlara dayanmaktadır. Stres içinde ne kadar çok yaşarsanız, maddeyi - savaşmaya, zorlamaya, manipüle etmeye, tahmin etmeye, kontrol etmeye ve sonuçlar için rekabet etmeye çalışan maddeyi - etkilemeye çalışırken o kadar çok madde olursunuz. Sonuç olarak, değiştirmek, tezahür ettirmek veya etkilemek istediğiniz her şey çok zaman alacak çünkü bu uzay-zaman realitesinde istediğiniz sonuçları yaratmak için fiziksel bedeninizi uzayda hareket ettirmeniz gerekiyor.

Hayatta kalma ve gerçekliği tanımlamak için duyularınızı ne kadar çok kullanırsanız, yeni bir gelecekten o kadar çok ayrılık yaşarsınız. Şu anda, bir bilinç noktası olarak bulunduğunuz yerle, başka bir bilinç noktası olarak olmak istediğiniz yer arasında çok uzun bir mesafe vardır, bunun nasıl olacağına dair sürekli saplantınızın nasıl olacağınıza bağlı olduğundan bahsetmiyorum bile. *düşünmek*ve*tahmin etmek*gerçekleşmesi gerekir. Ama öngörüde bulunuyorsanız, düşünceniz bilinenlere dayalıdır, bu nedenle hayatınızda bilinmeyen veya yeni bir olasılığa yer yoktur.

Örneğin, bir ev almaya çalışıyorsanız, peşinat için para biriktirmeniz, ev aramanız, kredi almanız, başvuru sürecinden geçmeniz, diğer alıcıları yenmeniz ve ardından 30 yılınızı vücudunuzu geri sürükleyerek geçirmeniz gerekir. ve ileri (uzayda) çalışmaya, ödemeye çalışıyor. Bilinçteki bu iki nokta - evi satın alma fikrine sahip olmak ve ipotek ödenmiş bir eve sahip olmak - kesişmeleri zaman alacak. Benzer bir şekilde, yeni bir ilişki istiyorsanız, çevrimiçi olabilir, bir profil oluşturabilir, sayısız diğer profiller arasında gezinebilir, ulaşılacak kişilerin bir listesini yapabilir, her biriyle iletişim kurabilir ve sonunda birçok randevuya gidebilirsiniz. merak uyandıran birini bulma ümidi. Yeni bir iş istiyorsanız, özgeçmiş oluşturmak, açık pozisyonlar aramak ve mülakatlara girmek için zaman ayırabilirsiniz.

Bu süreçlerin ortak noktası, ihtiyaç duymalarıdır.*zaman*, ki bunu lineer olarak deneyimlersiniz. İstediğini elde edebilirsin ama hayatta kalma konusunda ne kadar çok yaşarsan, o kadar fazla zaman alacak çünkü sen*Önemli olmak*etkilemeye çalışmak*Önemli olmak*ve bulunduğunuz yer ile olmak istediğiniz yer arasında uzay ve zamanda belirgin bir ayrım vardır.

O halde, bu üç boyutlu realitede, zaman deneyiminizin içinde belirli bir geçmiş, şimdi ve gelecek olduğu konusunda hemfikir olabiliriz. Lineer zamanda yaşadığınız için zamandan bir ayrılık da yaşarsınız çünkü geçmiş, şimdi ve gelecek zaman içinde ayrı anlar olarak görünür; sen*burada*ve senin geleceğin*orada*.Şekil 11.2geçmişin, şimdinin ve geleceğin nasıl farklı, süreksiz anlar olarak var olduğunu grafiksel olarak temsil eder.



3 boyutlu realitemizde geçmiş, şimdi ve gelecek zaman içinde doğrusal, farklı, ayrı anlar olarak var olur.

Daha önce de söylediğim gibi, Newton fiziği sayesinde kuvvet, ivme ve maddenin doğal yasalarını çözdük ve sonuçları tahmin etmemize izin verdik. Uzayda seyahat eden bir cismin genel yönünü, hızını ve dönüşünü bilirsek, çoğunlukla nereye varacağını ve ne kadar süreceğini tahmin edebiliriz. Bu yüzden New York'tan Los Angeles'a uçakla seyahat edebilir, oraya varmanın ne kadar süreceğini tahmin edebilir ve uçağın nereye ineceğini bilebiliriz.

Newton fiziği ve içinde yaşadığımız bu üç boyutlu dünya anlayışı içinde, çoğumuz hayatımızın büyük bir kısmını biri olmaya, bir bedene sahip olmaya, kendimize sahip olmaya çalışarak geçiriyoruz.

bazı şeyler, bazı yerlere gidin ve bir süre içinde bazı şeyleri deneyimleyin. İstediğimiz şeylere sahip olmadığımızda, eksikliği yaşarız ve yoksunluk ve ayrılık, bir yokluk içinde yaşamamıza neden olur.*ikilik*ve*polarite*. Sahip olmadığımız şeyi istememiz doğaldır; aslında, şeyleri böyle yaratıyoruz. Gelecekteki arzularımızdan ayrılmayı deneyimlediğimizde, ne istediğimizi düşünür ve hayal eder ve sonra onları elde etmek için lineer zamanda bir dizi eylemde bulunmaya başlarız.

Örneğin, her zaman mali stres altındaysak, para isteriz; bir hastalığımız varsa sağlık isteriz; Yalnız hissediyorsak, bir ilişki veya arkadaşlık isteriz. Bu dualite ve ayrılık deneyiminden dolayı yaratmaya yönlendiriliriz ve bu şekilde doğal olarak evrimleşir ve hayallerimize doğru büyürüz. Ama eğer biz*Önemli olmak*odaklanmak*Önemli olmak*etkilemeye çalışmak*Önemli olmak*, para, sağlık, aşk vb. almak için, kurduğumuz gibi, oldukça fazla zaman ve enerji alacak.

Sonunda aradığımız şeye ulaştığımızda,*duygu*Yaratılışımızın meyvesinden (veya bilincin bu iki noktasının buluşmasından) hissettiğimiz, daha önce deneyimlediğimiz eksiklik hissini doyurur. Yeni iş geldiğinde kendimizi güvende hissediyoruz; yeni ilişki ortaya çıktığında, sevgi ve neşe hissederiz; iyileştikçe kendimizi daha bütün hissederiz. Bu durumda yaşıyorsak, içsel olarak nasıl hissettiğimizi değiştirmek için dışımızda "bir şey" veya "biri" bekliyoruz. Eksiklik deneyiminden bir kez rahatlama hissettiğimizde, çünkü dış olayın tezahürüyle ilişkili duyguyu kucaklıyoruz, rahatlamaya kim veya ne sebep olduysa ona çok dikkat ediyoruz. Bu sebep ve sonuç yeni bir hafıza oluşturur ve bir dereceye kadar gelişiriz.

Dünyamızda bir şey olmadığında veya gerçekleşmesi uzun zaman alıyor gibi göründüğünde,*daha fazla eksiklik*çünkü biz bile hissediyoruz *daha ayrı*yaratmaya çalıştığımız şeyden. Şimdi kendi duygusal eksikliğimiz, hayal kırıklığı, sabırsızlık ve ayrılık, hayallerimizi uzak tutuyor ve arzuladığımız sonucun gerçekleşmesi için gereken süreyi daha da artırıyor.

Bazı Bedenden Hiçbir Bedene, Bazılarından Hiç Kimseye, Bazı Şeylerden Hiçbir Şeye, Bazılarından

Nerede Yok Nerede ve Bir Zamandan Hiçbir Zamana

Newton yasaları bir*dışa doğru*uzay-zamanın fiziksel maddi yasalarının ifadesi - zamandan daha fazla uzayın olduğu bir boyut - bir anlamda kuantum yasalarının tersi olduğunu söyleyebiliriz. kuantum bir*içe doğru* doğa yasalarının ifadesi: maddi olan her şeyi birleştiren görünmez bir bilgi ve enerji alanı. Bu maddi olmayan alan düzenler, bağlar ve yönetir. *tüm*doğanın kanunları. Uzaydan çok zamanın olduğu bir boyuttur; başka bir deyişle, bu bir boyuttur*zaman sonsuzdur.*

içinde öğrendiğin gibi2. Bölümve3, dikkatimizi dış dünyamızın belirli yerlerindeki insanlardan ve şeylerden uzaklaştırdığımızda - artık dikkatimizi bedenimize vermediğimizde ve zaman ve programları düşünmeyi bıraktığımızda - hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yer haline gelmiyoruz ve çarçabuk. Bunu bedenimizden, kimliğimizden, cinsiyetimizden, hastalığımızdan, ismimizden, sorunlarımızdan, kişisel ilişkilerimizden, acılarımızdan, geçmişimizden vb. Benliğin ötesine geçmenin anlamı budur: bir bedenin bilincinden hiçbir bedene, birinin bilincinden hiç kimseye, bir şeyin bilincinden hiçbir şeyin bilincinden, bazılarının bilincinden nereye gideceğine gitmek. hiçbir yerde ve belirli bir zamanda olmanın bilincinden, hiçbir zaman içinde olmamaya (bkz.Şekil 11.3).

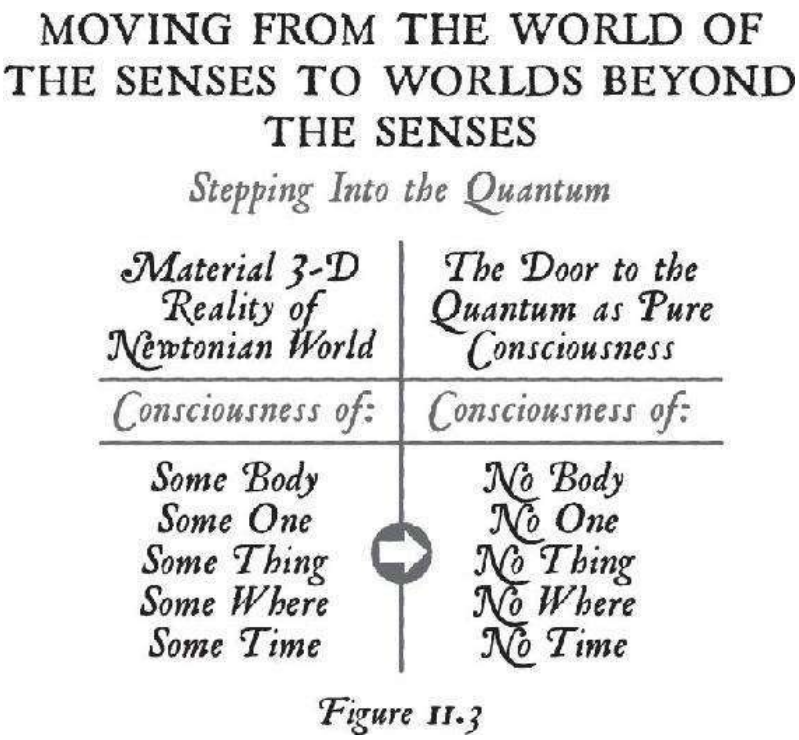


Figure 11.3

Dikkatimizi bedenimizden, çevremizden ve zamandan uzaklaştırdığımızda "ben"in ötesine geçeriz—*yaşamak fiziksel beden olarak, kimlik olarak birisi olmak, bazı şeylere sahip olmak, bazı zamanlarda bir yerde yaşamak*-ve hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde ve hiçbir zaman olamayız. şimdi taşınıyoruz bilinç ve farkındalık Newton fiziğinin maddi dünyasından uzaklaşıp birleşik alanın maddi olmayan dünyası.

Ve bir göz atınŞekil 11.4.

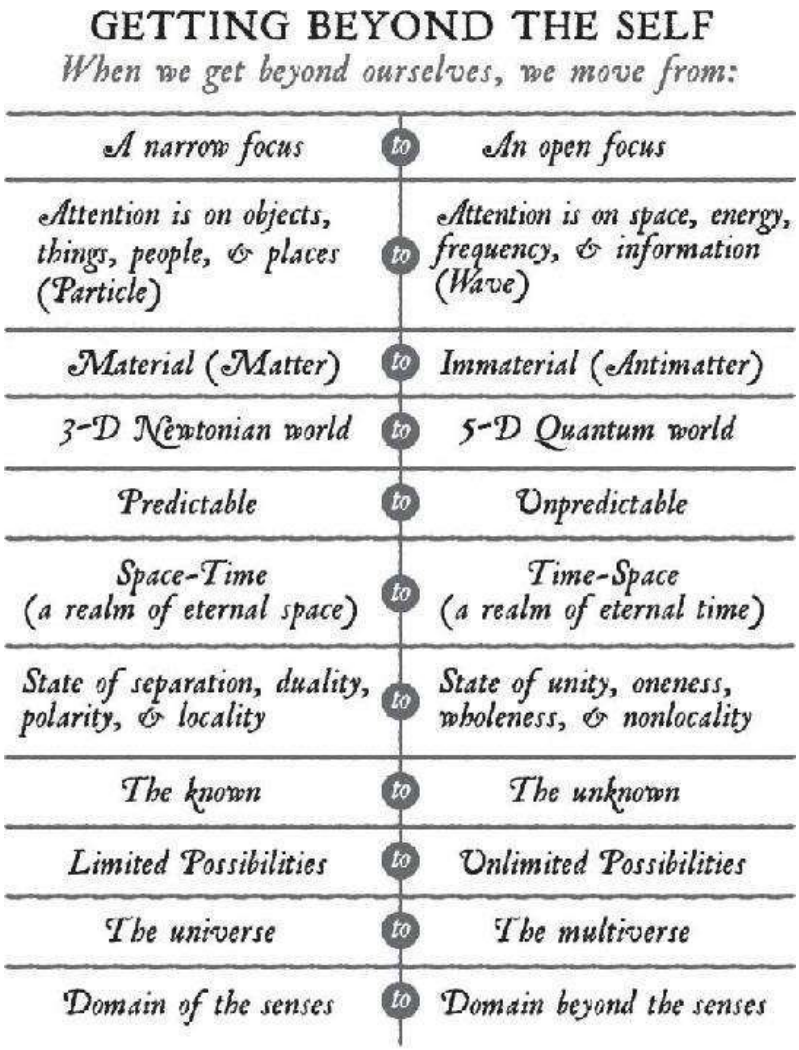


Figure 11.4

Madde ve enerjinin iki dünyası arasındaki ayrım.

Dar bir odaktan açık bir odağa geçerken ve benliğin tüm yönlerini teslim etmeye başladığımızda, insanların, şeylerin, yerlerin, programların, yapılacaklar listelerinin vb. dış dünyasından uzaklaşır ve dikkatimizi, enerji, titreşim, frekans ve bilincin iç dünyası. Araştırmalarımız, dikkatimizi nesnelerden ve maddeden uzaklaştırıp bunun yerine odağımızı enerji ve bilgiye açtığımızda, beynin farklı bölümlerinin uyum içinde çalıştığını gösteriyor. Beynin bu birleşmesinin sonucu, kendimizi daha bütün hissetmemizdir.

Bunu doğru yaptığımızda kalbimiz açılmaya, daha ritmik atmaya ve böylece daha uyumlu hale gelmeye başlar. Kalp hareket ettikçe

tutarlılık, beynimiz de öyle ve kimliğimiz yolun dışında olduğu için — yani vücudumuzun, bilinen çevremizdeki belirli bir yerin ve zamanın ötesine geçtik — bu şeyleri ortadan kaldırma eylemi, alfa ve teta beyin dalgası kalıplarına geçmemize ve otonom sinir sistemiyle bağlantı kurmamıza neden olur. ANS aktif hale geldikçe, görevi kalp, beyin, beden ve enerji alanımızda uyum ve bütünlüğe neden olarak düzeni ve dengeyi yeniden sağlamaktır. Bu tutarlılık daha sonra biyolojimizin tüm yönlerine yansır.

Bu durumda kuantum (veya birleşik) alana bağlanmaya başlarız.

Ayrılık Yanılsamasından Birlik Gerçeğine

Newton fiziği, doğanın ve evrenin fiziksel yasalarını büyük bir ölçekte açıklıyorsa -güneşin gezegenler üzerindeki yerçekimi kuvveti, elmanın ağaçtan düşme hızı vb.- kuantum dünyası evrenin temel doğasıyla ilgilenir. atomik ve atom altı parçacıklar gibi en küçük ölçekteki şeyler. Newton yasaları, doğanın fiziksel sabitleridir, bu nedenle Newton dünyası, ölçülebilir ve öngörülebilir sonuçların nesnel bir dünyasıdır.

Kuantum yasaları ise öngörülemeyen ve görünmeyenle -enerji, dalgalar, frekans, bilgi, bilinç ve tüm ışık spektrumları dünyası ile ilgilenir. Bu dünyayı yönetmek, görünmeyen bir sabittir; birleşik alan adı verilen tek bir bilgi alanıdır. Newton dünyasını nesnel ile ilgili olarak düşünebiliriz - zihin ve maddenin ayrı olduğu ve kuantum dünyasının öznel olanla uğraştığı, zihin ve maddenin enerjiyle birleştiği, ya da daha iyisi, zihin ve maddenin birbirine bağlı olduğu yer. ikisini birbirinden ayırmak imkansızdır. Kuantum veya birleşik alanda, iki bilinç noktası arasında ayrım yoktur. Birlik veya birlik bilincinin alanıdır.

Oysa bizim üç boyutlu gerçekliğimizde *Uzay*sonsuzdur, kuantum dünyasında *zaman*sonsuzdur. Zaman sonsuz ve ebediyse, artık lineer değildir, yani geçmiş ve gelecek ayrımı yoktur. Geçmiş ya da gelecek olmadan, her şey yolunda gidiyor *şimdi*, bu sonsuz şimdiki anda. Çünkü

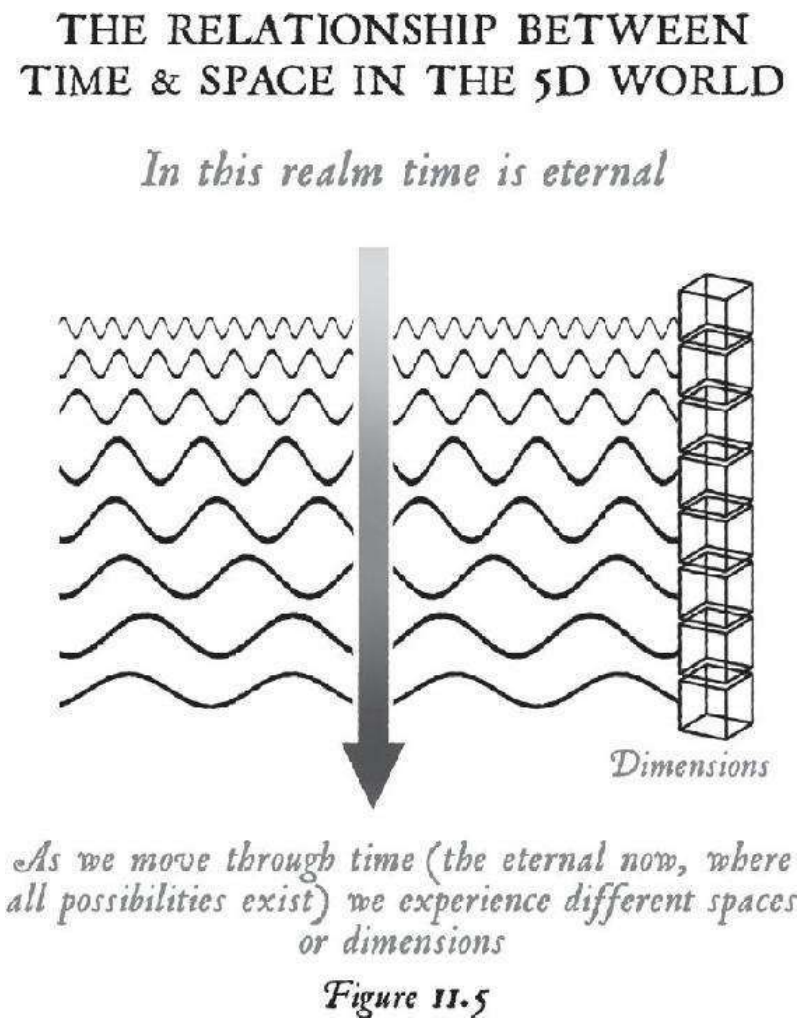
*zaman*bu zaman-uzay realitesinde sonsuzdur, biz zaman içinde hareket ettikçe uzayı (ya da uzayları) deneyimliyoruz.

Şeylerin maddi dünyasında, uzayda hareket ettiğimizde zamanı deneyimliyoruz - ancak enerji ve frekansın maddi olmayan kuantum dünyasında bunun tersi doğrudur:

- Uzay-zaman dünyasında, biz arttıkça veya azaldıkça*hız*A noktasından B noktasına gittiğimiz zaman, oraya varmak için geçen süre değişir.

- Zaman-mekan dünyasında, hızın arttığının veya azaldığının farkına vardıkça,*Sıklık*veya*titreşim*bir uzaydan başka bir uzaya veya bir boyuttan başka bir boyuta gidebiliriz.

Uzayı daralttığımızda, maddi gerçeklikte zamanı deneyimliyoruz. Zamanı daralttığımızda, maddi olmayan gerçeklikte boşlukları veya boyutları deneyimliyoruz. Bu bireysel frekansların her biri, onların farkına vardıkça farklı gerçeklikler olarak deneyimlediğimiz bilgiyi veya bir bilinç düzeyini taşır. İçindeŞekil 11.5, zamanda ilerlerken sonsuz şimdiki anda farklı boyutları deneyimlediğinizi görebilirsiniz.



Zamanın sonsuz olduğu kuantum dünyasında, her şey sonsuz şimdiki anda oluyor. Zamanda ilerlerken başka uzay(lar), başka boyutları, başka düzlemleri, başka gerçeklikleri ve sonsuz olasılıkları deneyimlersiniz. İki aynanın arasında durup kendinize sonsuz boyutlara iki yönden bakmak gibi, kutular sonsuz sayıda olası sizi temsil ediyor, hepsi de içinde yaşıyor. şimdiki an.

Uzay-zamanda çevreyi bedeniniz, duyularınız ve zamanla birlikte deneyimlersiniz. Zaman doğrusal görünür çünkü siz nesnelerden, şeylerden, insanlardan ve yerlerden, ayrıca geçmiş ve gelecekten ayrısınız. Ancak zaman-uzayda, bu alanı farkındalığınızla, bir bilinç olarak deneyimlersiniz.*olumsuzluk* duyuları olan bir beden olarak. Bu alem duyularınızın ötesinde var. Bu alana tamamen şimdide olduğunuzda erişirsiniz, bu nedenle geçmiş veya gelecek yoktur, sadece uzun bir şimdi vardır. Farkındalığınız madde aleminin ötesinde olduğu için, tüm dikkatinizi maddeden çektiğiniz için, her şeyi taşıyan farklı frekansların farkına varabilirsiniz.

bilgi ve bu frekanslar farklı bilinmeyen boyutlara erişmenizi sağlar.

Dolayısıyla, duyuların üzerinde bir alemdeyseniz ve birleşik alanın enerjisine bilinç olarak açılıyorsanız, birçok olası boyutsal realiteyi deneyimleyebilirsiniz. (Bunun bir anda yutmak için büyük bir lokma olduğunu biliyorum, o yüzden orada kalın. Kafanız karıştıysa, yeni bir şey öğrenmek üzeresiniz demektir.)

Zamanda ilerlerken uzay ya da boşluklar deneyimlediğinizi söylediğimde, her şeyi kastediyorum.*mümkün*boyutlar ve*mümkün*gerçekler. O halde, bu zaman-uzay realitesinde, tüm olası uzaylar veya boyutların sonsuz zamanda var olduğunu söyleyebiliriz. Bu birleşik alandır: olasılıklar, bilinmeyenler ve yeni potansiyel gerçeklikler, hepsi sonsuz zamanda var olan – ki bu her zamandır.

Başka bir şekilde düşünelim. Tanıdığım herkes her zaman daha fazla şeyi başarmak için daha fazla zamana ihtiyaç duyduklarını veya istediklerini söylüyor. Daha fazla zamanınız olsaydı, daha fazla deneyim yaratabilir, daha fazla şey yapabilir ve dolayısıyla daha fazla iş yapabilirsiniz. Bu, daha fazla olasılığın olabileceği ve daha fazla hayat yaşayabileceğiniz anlamına gelir.

Şimdi sonsuz bir zamanın olduğunu hayal edin (çünkü geçmiş ve gelecek artık yok, bu yüzden zaman duruyor) ve ihtiyacınız olan tüm zamana sahip oldunuz. Sonsuz olası deneyimlere sahip olabileceğinizi ve dolayısıyla birçok hayat yaşayabileceğinizi kabul etmez miydiniz? O halde, sizin için sonsuz sayıda deneyimin mevcut olacağını söyleyebiliriz.*eşit* hayal gücünüze. Bir başka şekilde söylemek gerekirse:

- Eğer zaman sonsuzsa, o sonsuz zamanda daha fazla uzay var olabilir;
- Uzatmaya veya daha fazla zaman kazanmaya devam edersek, zamana daha fazla boşluk sığdırabileceğimiz mantıklıdır;
- Sonsuz zaman varsa, zamana sığdırabileceğimiz sonsuz boşluklar vardır. — bunlar sonsuz olasılıklar, potansiyel gerçeklikler, boyutlar ve deneyimlerdir.

Kuantum alanında geçmiş ve gelecek ayrımı yoktur çünkü her şey *dır-dir*sonsuz şimdi veya sonsuz şimdiki anda var olur. eğer her şey*dır-dir*Kuantum alanında birleşik veya bağlantılı olarak var olur, o zaman sonsuz frekansları her beden, her biri, her şey, her yer ve her zaman hakkında bilgi içerir. Bilincin birleşmeye başladığında

birleşik alanın bilinci ve enerjisiyle, herhangi bir bedenin bilincinden, hiçbir bedenin bilincine, her bedenin bilincine gideceksiniz; birinin bilincinden, hiç kimsenin bilincinden herkesin bilincine; bir şeyin bilincinden, hiçbir şeyin bilincine, her şeyin bilincine; bir yerin bilincinden hiçbir yerin bilincine, her yerin bilincine; ve herhangi bir zamanda olma bilincinden, hiçbir zaman içinde olma bilincine, her zaman içinde olma bilincine. (Şuna baksanaŞekil 11.6.)

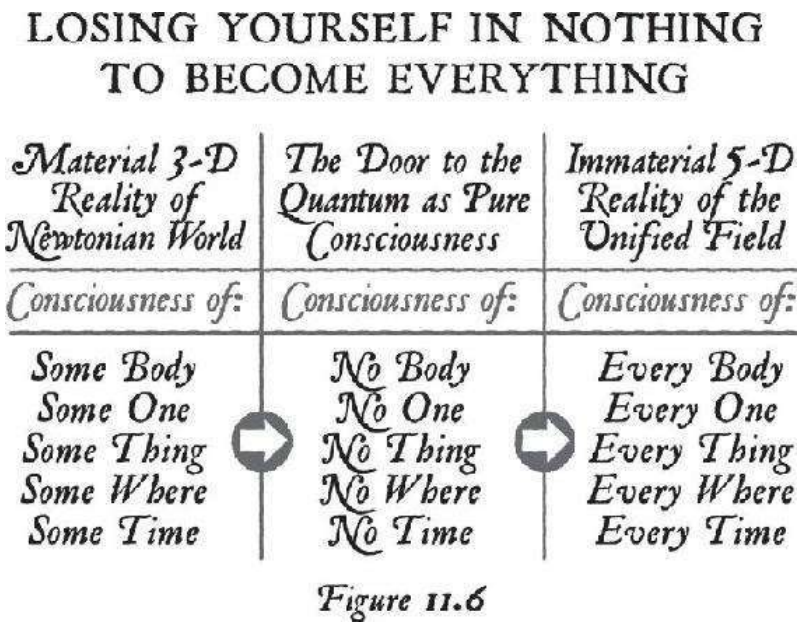


Figure 11.6

Bilinciniz birleşik alanın bilinciyle birleşirken ve siz daha derine açılırsınız.
o, her bedenin, her birinin, her şeyin, her yerde, her zaman bilinci haline geleceksiniz. Bu alemde, bilincin iki noktası arasında bir ayrım yoktur, bu da şu anlama gelir:
sadece Birlik.

Atom: Gerçek ve Kurgu

Kuantum alanının nasıl inşa edildiğini anlamanıza yardımcı olmak için önce atomda var olan olasılıkları tekrar gözden geçirmeniz gerekir. Maddeyi en küçük ölçü birimine indirgediğimizde atomu elde ederiz ve atom çok yüksek bir frekansta titreşir. Atomu bir portakal gibi soyabilseydik, bir çekirdek ve protonlar, nötronlar ve atom altı parçacıklar gibi atom altı parçacıklar bulurduk.

elektronlar, ancak çoğunlukla, daha önce okuduğunuz gibi, bunun yüzde 99.999999999999 boş alan veya enerji olduğunu buluruz.

Şuna baksanaŞekil 11.7. Solda ilkokulda bize öğretilen atomun klasik modelini görüyoruz ama bu aslında eski bir model. Gerçekte elektronlar, güneşin etrafında dönen gezegenler gibi çekirdeğin etrafında sabit dönüşlerle hareket etmezler. Bunun yerine, sağda gördüğünüz gibi, çekirdeğin etrafındaki boşluk daha çok görünmez bir alan veya bir bilgi bulutu gibidir ve bildiğimiz gibi, tüm bilgiler ışık, frekans ve enerjiden oluşur. Bu atom altı parçacıkların ne kadar küçük olduğunu anlamak için, bir atomun çekirdeği bir Volkswagen Beetle boyutuna yükseltilseydi, elektronun boyutu bir bezelye boyutuna eşit olurdu. Bu arada, elektronun var olabileceği alan 85.000 mil kare olacaktır - bu Küba'nın iki katı büyüklüğündedir. Elektronun içinde var olabileceği çok fazla boş alan var.

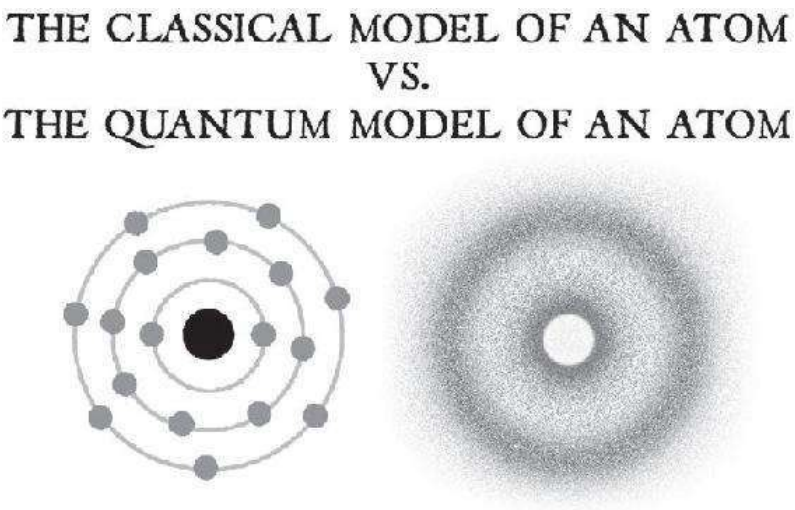


Figure 11.7

Elektronların bir yörüngede merkezi çekirdeğin etrafında döndüğü klasik atom modelinin modası geçmiştir. Elektronlar, dünyayı çevreleyen görünmez bir enerji bulutunda olasılık dalgaları olarak bulunurlar. çekirdek. Bu nedenle, atom çoğunlukla maddi olmayan enerji ve çok az maddedir.

Heisenberg'in belirsizlik ilkesine göre elektronun elektron bulutunda nerede görüneceğini asla bilemeyiz.*hiç bir şey*gelir *bir şey*. Kuantum fiziğinin bu kadar heyecan verici ve tahmin edilemez olmasının nedeni budur: Elektron her zaman fiziksel madde değildir; daha ziyade, bir dalganın enerjisi veya olasılığı olarak var olur. Bu sadece aracılığıyla*gözlem eylemi*tarafından *gözlemci*göründüğünü. Bir gözlemci (zihin) gelip aradığında

o, gözlem eylemi (yönlendirilmiş enerji) tüm bu potansiyel enerjinin bir elektrona (maddeye) çökmesine neden olur; böylece sonsuz olasılıklar alanından (bilinmeyen) bilinene doğru tezahür eder. Uzayda ve zamanda yerel hale gelir. Gözlemci artık onu gözlemlemediğinde, elektron olasılığa geri döner - bu dalga fonksiyonudur. Yani tekrar enerjiye dönüşerek bilinmeyene ve kendi gündemine döner. Enerjiye ve olasılığa döndüğünde, yerel olmaktan çıkar. Kuantum aleminde, zihin ve madde bölünemez. Bu nedenle, Newton fiziği öngörülebilirlerin dünyasıysa, kuantum da öngörülemeyenlerin dünyasıdır.

Meditasyonda gözlerimizi kapattığımızda ve odağımızı sonsuz uzaya açtığımızda, yaptığımız tam olarak budur. Dikkatimizi maddeden çok enerji, uzay, bilgi ve olasılığa veriyoruz. Maddi alemin daha az, maddi olmayan alemin daha çok farkına varıyoruz. Enerjimizi öngörülemeyen ve bilinmeyene yatırıyoruz ve dikkatimizi ve enerjimizi öngörülebilir ve bilinenden ayırıyoruz. Bunu her yaptığımızda, birleşik alanın ne olduğuna dair daha derin bir anlayış geliştiririz.

Daha ileri gitmeden önce, öğrendiklerimizi kısaca gözden geçirelim. İncelemek için bir dakikanızı ayırınŞekil 11.8. Üç boyutlu Newton dünyası nesnelerden, insanlardan, yerlerden, maddeden, parçacıklardan ve zamandan (temelde isimlerin çoğu veya dış dünyamızda bildiğimiz her şeyden) oluşur ve bu dünyada zamandan daha fazla uzay vardır. Bir beden olarak, içinde yaşadığımız bu sonsuz uzayı, biçim, yapı, boyut ve yoğunluk evrenini tanımlamak için duyularımızı kullanırız. Bu, bilinen ve öngörülebilir olanın alanıdır.

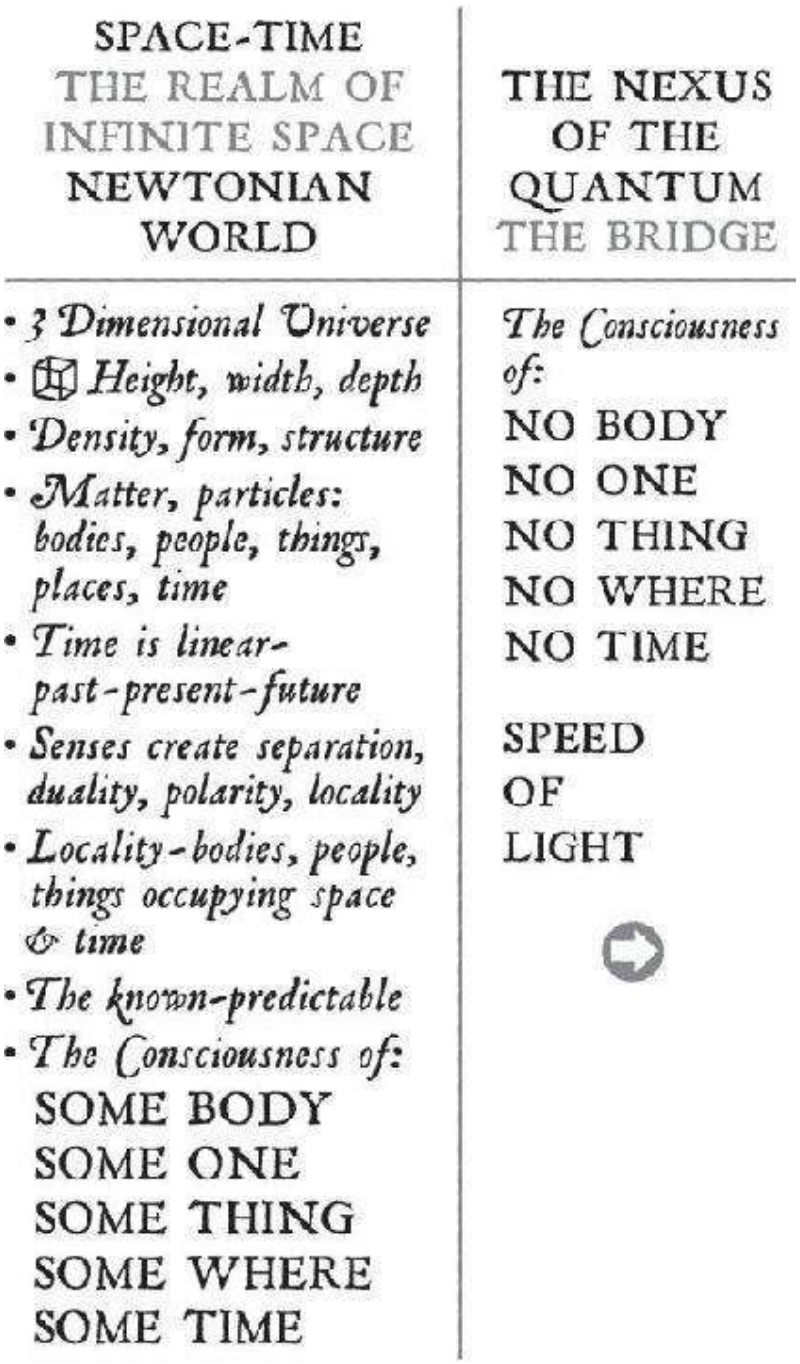


Figure 11.8

3 boyutlu Newton dünyamızdaki uzay-zamanın bir özeti ve olarak girmemizi sağlayan köprü.
5 boyutlu kuantum dünyamızda zaman-uzay alanına bilinç.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

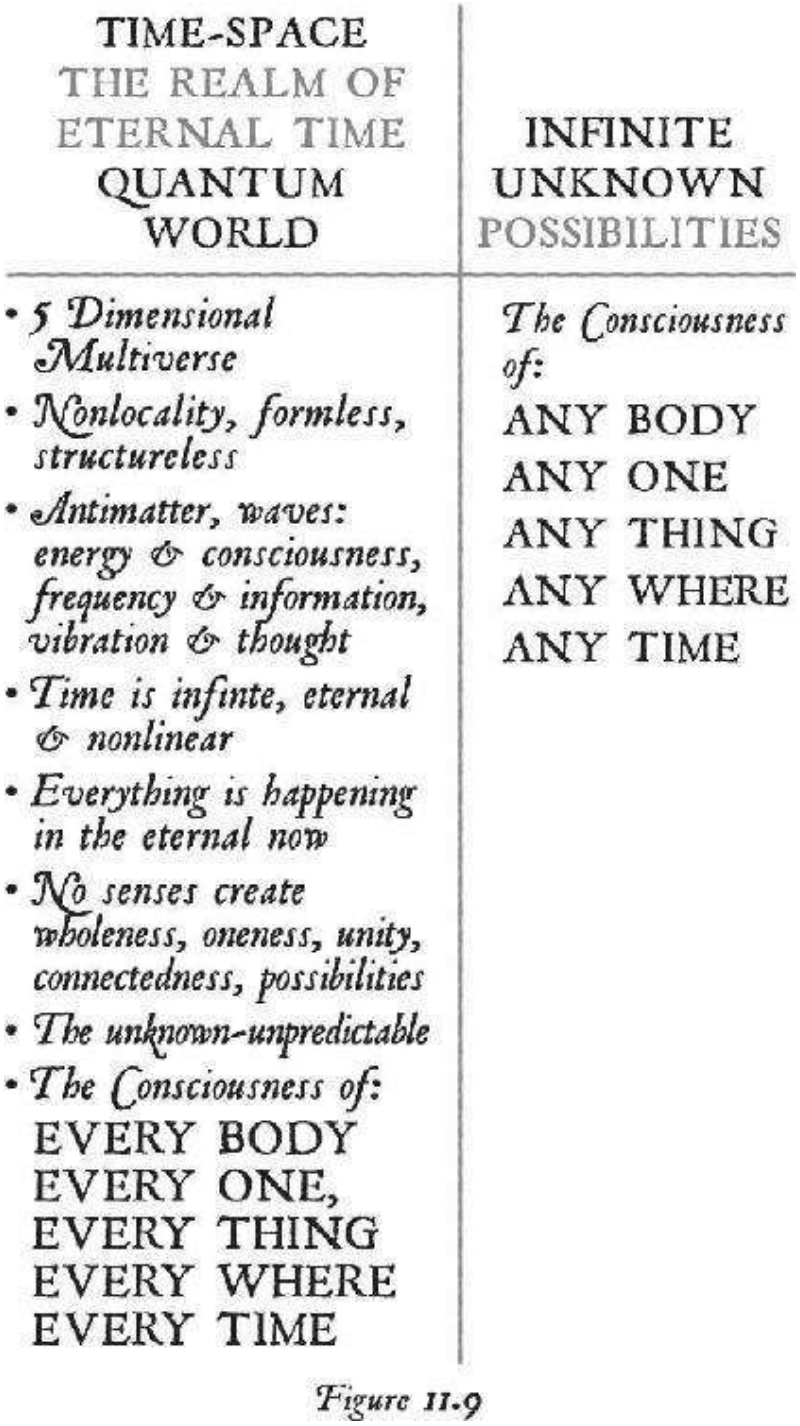


Figure 11-9

Kuantum dünyasının zaman-uzay 5-B gerçekliğinin bir özeti.

Maddi evreni duyularımızla deneyimlediğimiz için, duyularımız bize yapı olarak tanıdığımız beynimizde kalıplar halinde oluşan bilgileri sağlar ve bu süreç aracılığıyla içimizdeki şeyler gerçekleşir.

dış çevre bilinir hale gelir. Aynı zamanda bu süreç sayesinde, bazı şeylerle, bir yerde ve bir zamanda bir beden, bir beden haline geliriz. Son olarak, evreni duyularımızla deneyimlediğimiz için ayrılık yaşarız; bu nedenle, bu bir dualite ve polarite alanıdır.

Şimdi gözden geçirŞekil 11.9. Newton dünyası duyularla tanımlanan maddi bir dünyaysa, kuantum dünyasında bunun tersi doğrudur. Bu bir *önemsiz*tarafından tanımlanan dünya*saçmalık*; başka bir deyişle, burada duyusal temelli hiçbir şey yoktur ve madde de yoktur. Newton dünyası madde, parçacıklar, insanlar, yerler, şeyler, nesneler ve zaman gibi öngörülebilir bilinenlere dayalıyken, bu ışık, frekans, bilgi, titreşim, enerji ve bilinçten oluşan öngörülemeyen bir boyuttur.

Üç boyutlu dünyamız zamandan daha fazla uzayın olduğu bir madde boyutuysa, kuantum dünyası da maddenin bir boyutudur.*antimadde* -uzaydan çok zamanın olduğu bir yer. Uzaydan daha fazla zaman olduğu için, tüm olasılıklar sonsuz şimdiki anda mevcuttur. Üç boyutlu dünya bizim evrenimiz, yani tek bir gerçeklik iken, kuantum dünyası bir çoklu evrendir, yani birçok gerçekliktir. Eğer uzay-zaman gerçekliği ayrılığa dayanıyorsa, o zaman maddi olmayan kuantum dünyası veya birleşik alan birlik, bağlantılılık, bütünlük ve birlik (yerelsizlik) üzerine kuruludur.

Bilinen uzay-zaman (üç boyutlu) evrenimizden, ikilik ve kutupluluğu deneyimlediğimiz maddeden oluşan bir evrenden, bilinmeyen zaman-uzay (beş boyutlu) çoklu evrene, yani bir çok evrenin olduğu bir yere gitmemiz için. önemli değil, bunun yerine ışık, bilgi, frekans, titreşim, enerji ve bilinç - bir köprüyü geçmeliyiz. O köprü ışık hızıdır. Saf bilinç olduğumuzda ve beden olmadığımızda, hiç kimse, hiçbir şey, zamanın hiçbir yerinde maddeden enerjiye o eşiği geçiyoruz.

Einstein $E=mc^2$ denklemini tanıttığındaözel görelilik teorisinde, bilim tarihinde ilk kez, enerji ve maddenin ilişkili olduğunu matematiksel bir bakış açısıyla gösterdi. Maddeyi enerjiye dönüştüren şey ışık hızıdır - bu, ışık hızından daha hızlı hareket eden herhangi bir maddenin üç boyutlu gerçekliğimizi terk ettiği ve maddi olmayan enerjiye dönüştüğü anlamına gelir. Başka bir deyişle, üç boyutlu dünyada ışığın hızı, maddenin ya da fiziksel herhangi bir şeyin formunu korumasının eşiğidir. Hiçbir "şey" ışık hızından daha hızlı hareket edemez, bilgi bile. Bir noktadan diğerine ışık hızından daha yavaş hareket eden herhangi bir şey zaman alacaktır. bu yüzden

dördüncü boyut zamandır. Zaman, üç boyutlu dünyayı beşinci boyutlu dünyaya ve ötesine bağlayan bağlantı noktasıdır. Bir şey ışık hızından daha hızlı hareket ettiğinde, her "şey" materyali enerjiye dönüştüğü için bilincin iki noktası arasında zaman veya ayrım yoktur. Böylece üç boyuttan beş boyuta, bir evrenden çoklu evrene, bu boyuttan tüm boyutlara geçersiniz.

Bu karmaşık fikri basitleştirmeye yardımcı olacak bir örnek vereyim. Fransız fizikçi Alain Aspect, ünlü bir kuantum fiziği deneyini gerçekleştirdi. 1980'lerin başında Bell testi deneyleri olarak adlandırıldı.[1]Araştırmada, bilim adamları iki fotonu birbirine dolaştırarak birbirine bağlanmasına neden oldu. Daha sonra iki fotonu zıt yönlerde çekerek aralarında mesafe ve boşluk yarattılar. Bir fotonun kaybolmasını etkilediklerinde, diğer foton tam olarak aynı anda kayboldu. Bu deney, Einstein'ın görelilik kuramının tamamen doğru olmadığını kanıtladığı için, kuantum fiziğinin atılımında bir mihenk taşı çalışmasıydı.

Gösterdiği şey, tüm maddeleri birbirine bağlayan üç boyutlu uzay ve zamanın ötesinde var olan birleştirici bir bilgi alanı olduğuydu. İki ışık parçacığı görünmez bir enerji alanıyla birbirine bağlı olmasaydı, bilginin uzaydaki bir yerel noktadan uzaydaki diğer yerel noktaya seyahat etmesi zaman alacaktı. Einstein'ın teorisine göre, eğer bir parçacık kaybolursa, diğer parçacık aynı anda aynı alanı işgal etmiyorlarsa bir an sonra kaybolmalıdır. İkinci foton bir milisaniye sonra etkilense bile, uzay tarafından ayrıldıkları için zaman, bilginin aktarılmasında bir faktör oynayacaktı. Bu, bu fiziksel realitenin tavanının ışık hızı olduğunu ve burada var olan her şeyin ayrı olduğunu teyit ederdi.

İki parçacık tam olarak aynı anda ortadan kaybolduğu için, tüm maddelerin -bedenler, insanlar, şeyler, nesneler, yerler - ve hatta zamanın, üç boyutlu gerçekliğin ve zamanın ötesinde bir alemde frekans ve bilgi ile bağlantılı olduğunu kanıtladı. Maddenin ötesindeki her "şey" bir birlik halinde birleşir. Bilgi, bu iki foton arasında yerel olmayan bir şekilde iletildi. Beş boyutlu realitede bilincin iki noktası arasında ayrım olmadığı için lineer zaman da yoktur. Sadece tüm zaman(lar) vardır.

Mistik kuantum fizikçisi David Bohm, kuantum alemini, her şeyin birbirine bağlı olduğu gizli düzen olarak adlandırdı. Açıkça aradı

ayırmanın maddi alemini düzenle.[2]eğer bakarsanŞekiller 11.8ve11.9 yine, her iki dünyada da aklınızı almanıza yardımcı olacaktır.

Dikkatinizi bir beden, bir şey, bir şey, bir yerde, bir zamanda olmaktan çıkardığınızda ve hiçbir zaman hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman, saf bilinç haline gelirsiniz. Bilinciniz, her zaman ve her yerde, her bedenin, her şeyin, her şeyin kendi kendini organize eden bilincine bağlandığınız - yalnızca bilinç ve enerjiden oluşan - birleşik alanla birleşir. Böylece, ayrımın olmadığı bu birlik alanına farkındalık olarak (duyularınız olmadan) teslim olurken ve orada fiziksel hiçbir şey olmadığı için boşluğun veya karanlığın daha da derinlerine inmeye devam ettikçe, bir bilinç olarak bilinç olarak evrenden daha az ayrı olursunuz. birleşik alan bilinci. Daha bilinçli ve farkında olmaya devam edebilir ve buna dikkat etmeye devam edebilirseniz, enerjinizi ona ve dikkatinizi doğrudan ona yatırıyorsunuz. Böylece ona doğru ilerlemeye devam ettikçe, daha az ayrılık ve daha fazla bütünlük hissedeceksiniz.

Son olarak, birleşik alanda sadece ebedi şimdiki an var olduğundan, çünkü lineer zaman yoktur (sadece tüm zamanlar), tüm maddeyi formda gözlemleyen birleşik alanın bilinci ve enerjisi her zaman şimdiki ebedi andadır. Bu nedenle, onunla bağlantı kurabilmeniz ve bütünleşebilmeniz için, tamamen şimdiki anda olmanız da gerekecektir. Eğer gözden geçirirseniz[Şekil 11.10](), birleşik alanın birliğini ve bütünlüğünü deneyimlemek için kendi ayrılığınızı ve bireysel bilincinizi nasıl çökertebileceğinizi gösterir.

Işık hızıyla ilgili son bir nokta. Maddi dünyanın bu aleminde, görünür ışık polariteye (elektronlar, pozitronlar, fotonlar vb.) dayalı bir frekanstır. biraz ileriye bakarsan[Şekil 11.11]()Ölçeğe göre, en yavaş frekansın yukarısındaki yolun yaklaşık üçte biri, ışığın bölünmesinin gerçekleştiği yerdir. Bu dalganın veya frekansın üstünde maddenin formdan enerjiye ve tekilliğe gittiği yer ve bu frekansın altında bölünme ve kutupluluk vardır. Işığın bölünmesi gerçekleştiğinde, fotonlar, elektronlar ve pozitronlar meydana gelir çünkü görünür ışık alanı, maddenin bilgi şablonunu ışık desenlerinde organize frekans olarak tutar. Bu ışık bölünmesi, Big Bang'in meydana geldiği yerdir - tekilliğin ikilik ve kutupluluk haline geldiği ve evrenin sonunda organize bilgi ve madde olarak ortaya çıktığı yerdir. Bu yüzden bu boşluk sonsuzdur siyahlık: Görünür ışık yoktur.[3]

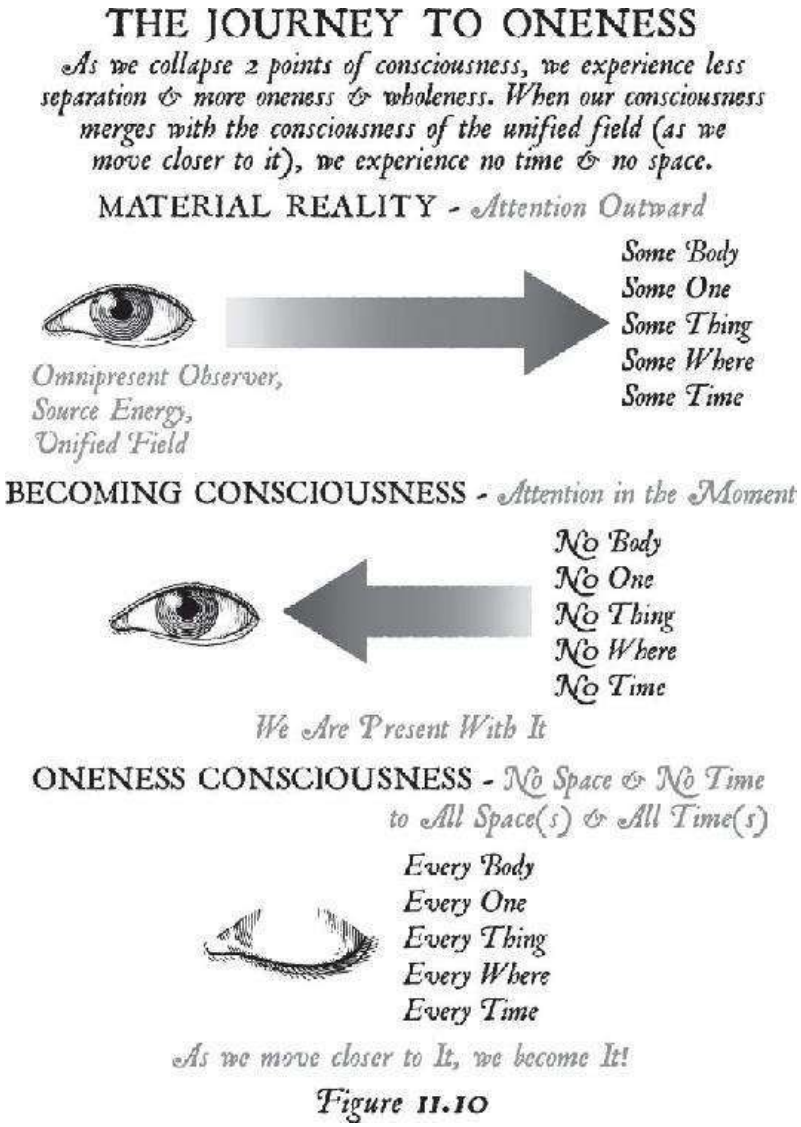


Figure 11.10

Dikkatimiz dış dünyada ne kadar çok yaşarsak, bir beden olarak yaşarken, bir kişi olarak, bir şeye sahip olarak, bir yerde, bir zamanda 3 boyutlu realitemizde yaşadıkça, ayrılık ve eksikliği o kadar çok yaşarız. Dikkatimizi dış dünyadan iç dünyaya, şimdiki ana kaydırdıkça, bilincimiz onun bilinciyle hizalanır; şimdi onunla birlikteyiz. Bir bilinç olarak birleşik alana daha derine teslim olduğumuzda, daha az ayrılık veya eksiklik ve daha fazla birlik ve bütünlük deneyimliyoruz. İki bilinç noktası arasında bir ayrım yoksa, o zaman uzay ve zaman yoktur - ama tüm zaman(lar) ve tüm uzay(lar) vardır. Bu nedenle, ne kadar bütün hissedersek ve

ne kadar az eksiklik yaşarsak, geleceğimizin çoktan gerçekleştiğini o kadar çok hissederiz. şimdi biz yokuz daha uzun süredir dualiteden ama birlikten yaratmak.

Madde, zaman-uzay boyutuna veya birleşik alana girmek için çok yavaş bir frekansta titreştiği için, beden veya madde olarak giremezsiniz, dolayısıyla bedensiz olmalısınız. Kimliğini alamazsın, böylece hiç kimse olmak zorunda kalacaksın. Bir şeyleri alamazsın, bu yüzden hiçbir şey olmamalısın. Sen

herhangi bir yerde olamazsın, bu yüzden hiçbir yere gitmen gerekecek. Son olarak, zamanın lineer göründüğü tanıdık bir geçmiş veya öngörülebilir bir gelecekte yaşıyorsanız, zaman-mekan yerine ulaşmak için zaman deneyimlemeniz gerekmez. Bunu nasıl yapıyorsun? Dikkatinizi birleşik alana vermeye devam ediyorsunuz - duyularınızla değil, farkındalığınızla. Bilincinizi değiştirdikçe, enerjinizi yükseltirsiniz. Bu görünmez alanın farkına ne kadar varırsanız, maddenin ayrılığından o kadar uzaklaşır ve birliğe yaklaşırsınız.

Şimdi kuantumda veya birleşik alandasınız. Bu, her bedeni, her birini, her şeyi, her yerde ve her zaman birbirine bağlayan bilgi alanıdır.

Birleşik Alan: Her Beden, Her Biri, Her Şey, Her Yerde, Her Zamanda Olmak

Madde çok yoğundur ve yoğunluğu nedeniyle evrendeki en yavaş frekansta titreşir. İçindeŞekil 11.11Maddenin frekansını giderek daha hızlı hızlandırarak yükselttiğinizde, bildiğimiz şekliyle maddenin maddeden enerjiye dönüştüğünü görüyorsunuz. Görünür ışık tayfının hemen ötesinde bir noktada – dualite ve polarite aleminin üzerinde – maddeyle ilgili herhangi bir bilgi daha birleşik enerjiye dönüşür. Gördüğünüz gibi, frekans ne kadar yüksek olursa, o enerji o kadar düzenli ve tutarlı hale gelir. Bu frekans ve enerji seviyesinde, dualite ve polarite bir olmak için birleşir. Biz buna aşk ya da bütünlük diyoruz çünkü artık herhangi bir bölünme ya da ayrılık yok. Pozitif ve negatifin birleştiği yerdir; erkek ve dişinin birleştiği yer; geçmiş ve geleceğin birleştiği yer; iyinin ve kötünün artık olmadığı yerde; doğru ve yanlışın artık geçerli olmadığı; zıtların bir olduğu yer.

Maddeden ve ayrılıktan uzaklaşarak bu skalayı yükseltirken, daha büyük ve daha büyük bütünlük, düzen ve sevgi derecelerini deneyimlemeye devam edersiniz. Bu daha uyumlu enerjinin düzeni bilgi taşıyor ve bu bilgi giderek daha fazla sevgi oluyor. Maddeyi daha da hızlı hızlandırmaya devam etseydiniz, sonunda o kadar hızlı titreşecekti ki, düz bir çizgi olarak var olacaktı. Bu hatta sonsuz frekanslar vardır, yani orada da sonsuz olasılıklar vardır. Bu, sıfır noktası alanı veya kuantumun tekillik noktasıdır - her şeyi gözlemleyen enerji ve frekans olarak var olan her yerde ve her yerde bulunan bir bilgi alanıdır.

gerçekliğin tek bir noktadan düzene sokulması. Buna Tanrı'nın zihni, birlik bilinci, kaynak enerji veya evrenin kendi kendini organize eden ilkesini tanımlamak için kullanmak istediğiniz herhangi bir terminoloji diyebiliriz. Bu, tüm potansiyellerin veya olasılıkların bir düşünce olarak var olduğu yerdir - sevgi dolu bir zekanın nihai kaynağı ve tüm bu fiziksel gerçekliği formda gözlemleyen akıllı bir sevgi. Öyleyse:

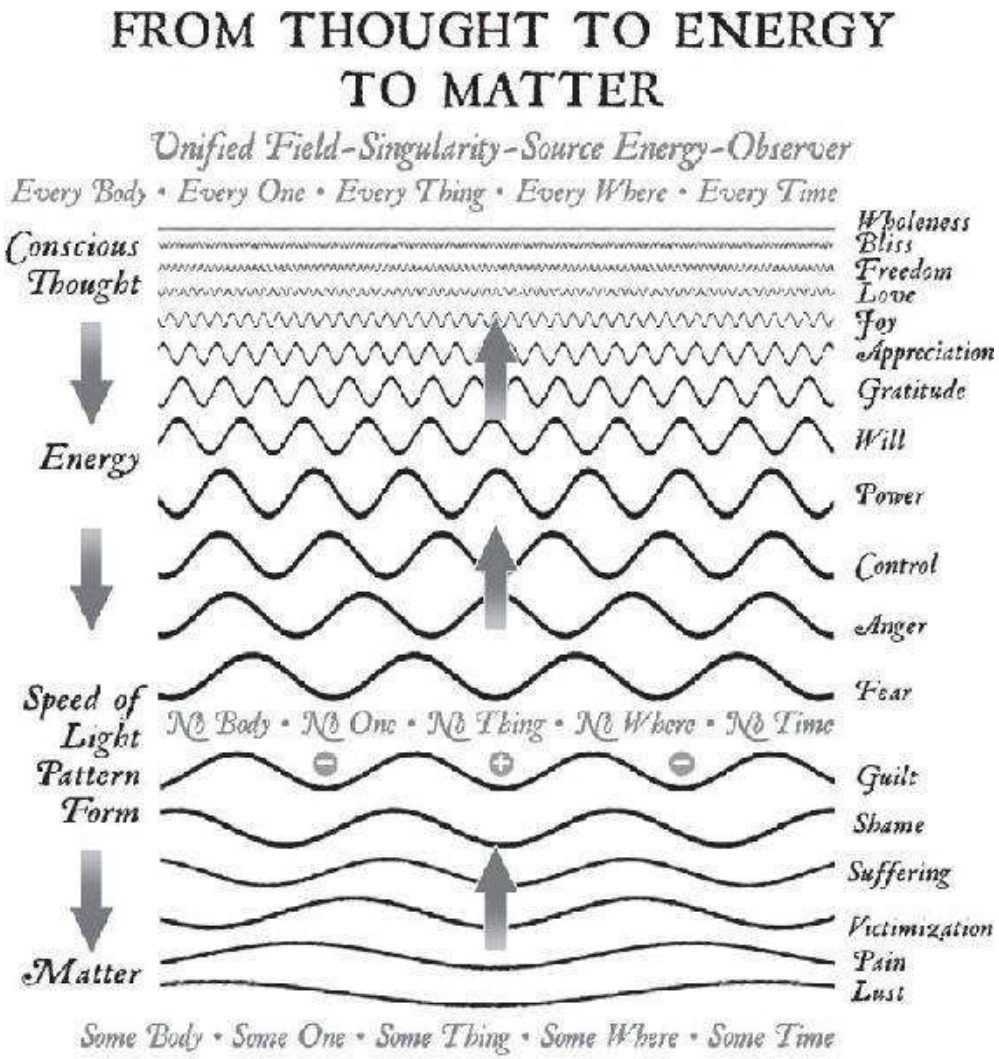


Figure 11.11

Her şey bilinçli bir düşünceden başlar. Bilinçli düşünce frekansta yavaşladıkça yavaşlar. sonunda biçim alıp madde haline gelene kadar enerjide azalır.

Işık hızının frekansında, tüm maddenin deseni bir şablon olarak yansıtılır. yapı. Enerjinin polariteye veya dualiteye bölündüğü ve elektronlar ve pozitronlar, vb.'nin yaratıldığı ışık hızındadır. Işık hızının üzerinde, daha büyük düzen dereceleri vardır. daha büyük bütünlük dereceleri olarak yansıtılır.

Maddeden bilinçte yolculuk ederken ve kendimizi aşarken, dikkatimizi içimize çevirerek birleşik alana doğru, bir kez görünür ışık düzlemini geçtiğimizde, hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman olmazız. Diğer boyutların farkındalığı olarak deneyimlediğimiz bu alemde, diğer gerçeklikler ve diğer olasılıklar. Frekans bilgi taşıdığından ve sonsuz sayıda kuantumdaki frekansları, orada var olan diğer düzlemleri deneyimleyebiliriz.

Maddeden birleşik alana doğru hareket eden oklara bakarsanız - tüm olasılıkları temsil eden en üst düz çizgi, düşünce ve duyguların farklı seviyeleri olan madde ve ışık arasındaki daha düşük frekanslarda yolculuk etmeniz gerektiğini göreceksiniz. Birliğe ulaşmak için geçmeniz gereken farklı bilinç seviyelerine bakın ve anlayacaksınız. neden çoğu yolculuğa çıkmıyor.

- Deneyimlediğimiz frekans ne kadar büyükse, enerji de o kadar büyük olur;
- Enerji ne kadar büyükse, eriştiğimiz bilgi de o kadar büyük olur;
- Bilgi ne kadar büyükse, bilinç de o kadar büyük olur;
- Bilinç ne kadar büyükse, farkındalık da o kadar büyük olur;
- Farkındalık ne kadar büyük olursa, zihin de o kadar büyük olur;
- Zihin ne kadar büyük olursa, maddeyi etkilemek için o kadar büyük yeteneğimiz olur.

Evrensel yasalar hiyerarşisinde, kuantum yasaları Newton (ya da klasik) yasalarına baskın çıkar. Bu nedenle Einstein, "Alan, parçacığın yegane yönetim aracıdır" demiştir, çünkü kuantum alanı doğanın tüm yasalarını yönetir, organize eder ve birleştirir ve her zaman ışığı forma sokarak enerjiyi düzene yönlendirir. Kendi gezegenimizde, altın oran (doğada bulunan ve düzen ve tutarlılığı sağlayan tekrar eden bir matematiksel formül) olarak da bilinen Fibonacci dizisinin maddeye nasıl düzen getirdiğini görmek için doğaya bakmamız yeterlidir. Frekansını yavaşlatan, düzen ve biçim yaratan, olasılıklardan veya düşünceden (çünkü düşünceler olasılıklardır) oluşan sıfır noktası alanıdır.

Birleşik alan, maddi dünyayı her zaman düzen ve biçim içinde gözlemleyen kendi kendini organize eden bir zekadır. Ona ne kadar çok teslim olursan, ona yaklaşırsan ve onunla bir olursan, o kadar az ayrılık ve eksiklik hissedersin ve böylece o kadar fazla bütünlük ve birlik yaşarsın. Bir farkındalık olarak bu sonsuz olasılıklar alemine açıldığınızda, her birinin, her bedenin, her yerin, her şeyin, her zaman -gelecekteki hayalleriniz dahil- bilincine bağlı hissetmeye başlarsınız. Bilinç farkındalık ve farkındalık dikkat vermek olduğundan, birleşik alanı deneyimlemenin ilk adımı onun farkına varmaktır, çünkü eğer onun farkında değilseniz, o

yok. Böylece bu alana ne kadar çok dikkat ederseniz, o kadar çok farkına varacaksınız.

Ancak bir uyarı var. Gördüğümüz gibi, saf bilinç alemine girmenin tek yolu saf bilinç olmaktır; başka bir deyişle, bu düşünce krallığına girmenin tek yolu bir düşüncedir. Bu, almanız gerektiği anlamına gelir*öte* Duyularınızı, farkındalığınızı madde ve parçacıklardan alıp bunun yerine enerjiye veya dalgaya yerleştirerek gerçekleştirin. Sonsuz karanlığın bu görünmeyen, maddi olmayan alemine bir farkındalık olarak açılabilirseniz ve daha büyük bir farkındalığın mevcudiyetinde bir farkındalık olduğunuzun farkına varabilirseniz, bilinciniz daha büyük bir bilinçle birleşecektir.

Bunu yapabilirseniz, yoldan çekilip bu alanda bir bilinç ya da farkındalık olarak oyalanabilirseniz, bu zeki sevgiye – evreni yaratan ve size hayat veren aynı doğuştan gelen zekaya – teslim olmaya devam edebilirseniz, o gidiyor demektir. seni tüketmek için Bu sevgi dolu zeka hem kişisel hem de evrenseldir, içinizde ve etrafınızdadır ve sizi tükettiğinde biyolojinizde düzen ve denge yaratacak ve yeniden kuracaktır çünkü onun doğası maddeyi daha tutarlı bir şekilde düzenlemektir. Şimdi iğne deliğinden geçiyorsunuz ve gözün diğer tarafında artık iki bilinç noktası ayrımı yok. Tek bir bilinç ya da birlik vardır. Tüm olasılıkların olduğu yer burasıdır.

Bilinç, düşünce, bilgi, enerji ve frekans alanına girdiğiniz için, sizi uzay-zamandan zaman-uzay'a götüren köprü bir beden, biri, bir şey, bir yerde, bir yerde olmaktan geçiyor. zaman, bedensiz, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zamanda olmamak. Bu bağlantı noktasıdır—birleşik veya kuantum alanın eşiğidir (geri dönün ve gözden geçirin).Şekiller 11.8ve11.9).

Bu sonsuz bilinmeyen olasılıklar aleminde, tekrar tekrar deneyimlediğiniz aynı eski tanıdık olanlar değil, sınırsız yeni potansiyeller ve deneyimler sizi bekliyor. Sonuçta bilinmeyen de bu değil mi? Bilinmeyen sadece sizin için yeni bir düşünce olarak var olan bir olasılıktır. Bir düşünce olarak bu saf düşünce alemindeyken, sizi sınırlayan tek şey hayal gücünüzdür. Ama bu düşünce alemindeyken, kendinizi yeniden biri, bir şey, bir beden, bir yer, bir şey hakkında düşünürken bulursanız.*bilinen*zaman, farkındalığınız (ve dolayısıyla enerjiniz) üç boyutlu uzay ve zamanın bilinen realitesine – ayrılık alemine geri döndü.

Düşündüğünüz her düşüncenin bir frekansı olduğu için, vücudunuzdaki ağrıyı, hastalığınızın ilerlemesini, işteki sorunları, annenizle yaşadığınız sorunları veya içinde yapmanız gereken şeyleri düşünmeye başladığınız an. belirli bir süre, bu uzay ve zamanda geri dönersiniz. Farkındalığınız maddi dünyaya geri döndü ve düşünceleriniz madde ve parçacıklara eşit aynı frekansı üretiyor (gözden geçirme)Şekil 11.10). Enerjiniz, üç boyutlu realitenin bilinen fiziksel dünyasının aynı seviyesinde titreşmeye geri döner, böylece kişisel realiteniz üzerinde daha az etki uygularsınız. Madde olarak titreşmeye geri döndünüz ve bunun nasıl olduğunu biliyoruz.

Frekansınız yoğunluğa gittikçe daha fazla hareket ettikçe, birleşik alandan gittikçe uzaklaşıyorsunuz; sonuç olarak, ondan ayrı hissediyorsunuz. Bu senaryoda, eğer hayalleriniz birleşik alanda düşünceler olarak mevcutsa, hayallerinizin gerçekleşmesi çok zaman alacaktır.

Bir bedeni, bir şeyi, bir şeyi, bir yerde, bir zamanda düşünüyorsanız, geçmiş deneyimlerinizin toplamı tarafından şekillendirilen kimliğinizin ötesine geçmiyorsunuz demektir. Bilinen realitenizdeki tüm tanıdık insanlarla ve şeylerle belirli zamanlarda ve yerlerde ilişkilendirdiğiniz aynı anılar, alışılmış düşünceler ve koşullu duygular içindesiniz - bu, dikkatinizin ve enerjinizin geçmiş-şimdinize bağlı olduğu anlamına gelir. kişisel gerçeklik. Kimliğinizle eşit düşünüyorsunuz, bu yüzden hayatınız aynı kalacak. Yeni bir kişisel gerçeklik yaratmaya çalışan aynı kişiliksiniz.

Kendini aşman gerektiğini söylediğimde, bu, kendini unutman anlamına geliyor. *öz*— dikkatinizi kişiliğinizden ve geçmiş-kişisel realitenizden çekin. O halde, bedeninizi iyileştirmek için bedeninizin ötesine geçmeniz gerektiği mantıklıdır. Hayatında yeni bir şey yaratmak için aynı eski hayatını unutman gerekecek. Dış çevrenizdeki bir sorunu değiştirmek için, hafızanızın ve o sorunla ilgili duygularınızın ötesine geçmeniz gerekecek. Ve gelecek zaman çizelgenizde yeni, beklenmedik bir olay yaratmak istiyorsanız, geçmişteki tanıdık anılarınıza dayanarak aynı öngörülebilir geleceği bilinçsizce tahmin etmeyi bırakmanız gerekir. Bu gerçekliklerden herhangi birini yaratan bilinçten daha yüksek bir bilinç düzeyine geçmeniz gerekecek.

Birleşik alanda gidilecek hiçbir yer yoktur çünkü siz her yerdesiniz; isteyebileceğin hiçbir şey yok çünkü sen o kadar bütün ve eksiksizsin ki

her şeye sahip olduğunuzu hissediyorsunuz; kimseyi yargılayamazsın çünkü sen herkessin; ve artık herhangi bir beden olmanıza gerek yok çünkü siz her bedensiniz. Ve sonsuz zamanın olduğu bir alanda yaşıyorsanız, asla yeterli zamanın olmayacağından neden endişeleniyorsunuz?

Ne kadar bütün hissedersen, o kadar az eksiklik yaşarsın ve dolayısıyla o kadar az şey istersin. Kendini bütün hissettiğinde, nasıl istersin ya da eksiklik içinde yaşarsın? Daha az eksiklik varsa, ikilikten, kutupluluktan ve ayrılıktan yaratma ihtiyacı daha az olur. Bütün olduğun zaman nasıl isteyebilirsin? Bütünlükten yarattığınız zaman, ona zaten sahip olduğunuzu hissedersiniz. Artık istemek, denemek, dilemek, zorlamak, öngörmek, savaşmak ya da umut etmek yoktur - sonuçta umut bir dilencidir. Bir bütünlük halinden yarattığınız zaman, yalnızca bilmek ve gözlemlemek vardır. Gerçekliği tezahür ettirmenin anahtarı budur: bağlı olmak, ayrı değil.

Üç boyutlu dünyanızdaki zaman, iki nesne veya iki bilinç noktası arasındaki boşluk yanılsaması tarafından yaratılıyorsa, o zaman daha fazlası *bir*sen birleşik alanla birliktesin, seninle maddi olan her şey arasındaki ayrılık o kadar az olur. Bilinciniz birleştiğinde veya birleşik alana -bütünlük ve birlik alemine- daha fazla bağlandığında, artık iki bilinç noktası arasında ayrım yoktur. Bu bütünlük daha sonra biyolojinize, kimyanıza, devrelerinize, hormonlarınıza, genlerinize, kalbinize ve beyninize yansır ve böylece tüm sisteminizin dengesini yeniden kurar. Artık otonom sinir sisteminizde daha büyük bir frekans veya enerji hareket ediyor.
— Size sürekli hayat veren, gündemi denge ve düzen yaratmak olan bir sistem. Bu enerji bir bütünlük mesajı taşıyor ve sonuç olarak*kutsal*. Deneyimlediğiniz frekans ne kadar büyükse, bu üç boyutlu uzay-zaman realitesinde ortaya çıkması o kadar kısa sürer.

Bu bölümde daha önce öğrendiğimiz gibi, iki bilinç noktası arasındaki boşluğu azalttığınızda, zamanı çökertmiş olursunuz. Bu ayrılık illüzyonu ortadan kalktığında, kendiniz (bir kimlik, bir bedende, fiziksel bir çevrede, lineer zamanda yaşamak) ile insanlar, nesneler, şeyler, yerler, madde ve hatta hayalleriniz arasında daha az boşluk algılarsınız. Bu nedenle, birleşik alana ne kadar yaklaşırsanız, her şeye ve her şeye o kadar bağlı olduğunuzu hissedersiniz.

Siz bir bilinç olarak birlik alemindesiniz ve ayrılık olmadığı için zaman sonsuzdur. Ve unutmayın: Sonsuz zaman olduğunda, sonsuz boşluklar, olası boyutlar ve olması gereken gerçeklikler vardır.

Tecrübeli. Nerede "düşünüyorsanız" veya kim olduğunuzu "düşünüyorsanız", oradasınız. Aslında yaratmaya çalışılacak bir şey yok çünkü o zaten tüm düşünceler aleminde bir düşünce olarak var. Tek yapman gereken onun farkına varmak ve onu deneyimleyerek var olmak için gözlemlemek.

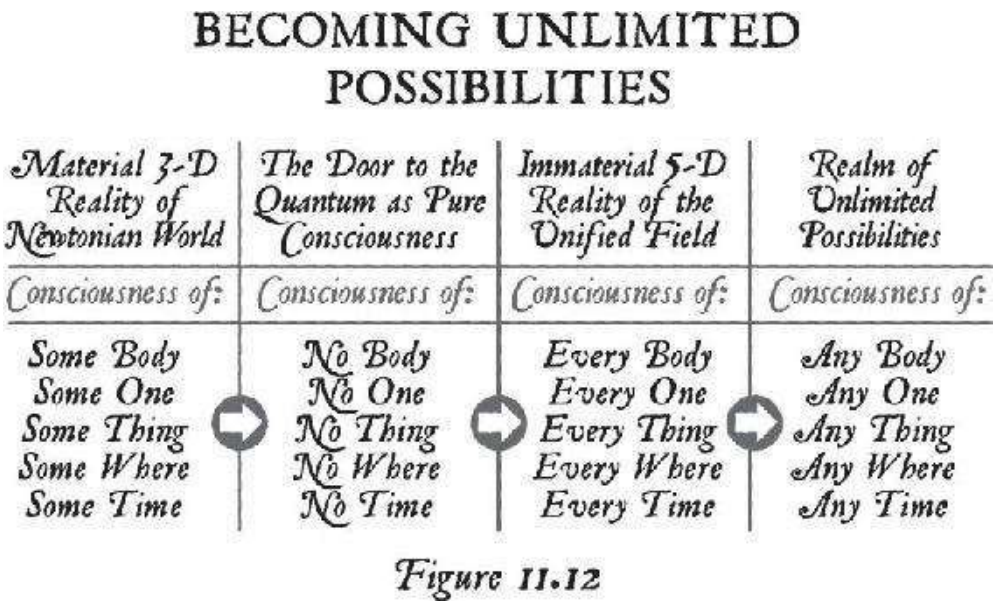


Figure 11.12

Bir kere her birinin, her bedenin, her şeyin, her yerin, her zamanın bilinci haline geldik. . . teorik bir bakış açısından, herhangi bir şey yaratabiliriz.*gövde*, herhangi biri ol*bir*, var mı*şey*, herhangi birini yaşa *nerede*, ve herhangi birinde olmak*zaman*.

bir göz atınŞekil 11.12takip etmek için. Bunu yaptığınızda ve dikkatinizi bir beden olmaktan, bedensiz olmaya, her beden olmaya yönelttiğinizde, herhangi bir bedeni yaratabilirsiniz. Biri olarak yaşamaktan, hiç kimse olmaya, herkes olmaya geçerken, herhangi biri olabilirsiniz. Dikkatinizi bir şeyden çekip, hiçlik alemine geçebildiğiniz gibi, her şeyle birleşirsiniz, böylece her şeye sahip olabilirsiniz. Farkındalığınızı bir yerden hiçbir yere taşıdıkça, her yerde olacaksınız ve her yerde yaşayabilirsiniz. Ve son olarak, bilincinizi belirli bir zamandan, hiçbir zaman olmayana, her zaman olmak üzere değiştirdiğinizde, herhangi bir zamanda olabilirsiniz.

Şimdi bu doğaüstü hale geliyor.

Dünyanın dört bir yanında yaptığım çalışmalarda, öğrencilerimize kendilerini aşmayı öğretmek için uzun yıllar emek verdim. Artık bu süreçteki ilk adımın bedenlerine hakim olmaları, dış ortamlarındaki koşulların ötesine geçmeleri ve zamanı aşmaları olduğunu biliyorum. Bunu başardıklarında, kendilerini birleşik alanı deneyimlemenin eşiğinde bulurlar. bir kez onlar

bu bağa varmakla birlikte, onlara deneyimlenecek daha çok şeyin olduğu öğretilmelidir.

Öğrenmek yeni sinaptik bağlantılar kurmak anlamına geliyorsa, bir şey hakkında ne kadar çok şey öğrenirseniz o kadar çok takdir edebilir, farkına varabilir ve deneyimleyebilirsiniz çünkü artık onu yeni bir dizi sinir ağıyla ilişkilendirebilirsiniz. Ne de olsa, deneyiminizi daha da değiştirdiğinizi veya zenginleştirdiğinizi öğrenme edimindedir - yeni bir şey öğrenmediyseniz, deneyiminiz muhtemelen aynı nöral devrelerle gerçekliği algıladığınız için aynı kalacaktır. Bilgi, deneyiminizi geliştiren habercisidir.

Örneğin, kırmızı şarabı severim ve dünyanın farklı yerlerinde yılda birkaç şarap turuna öncülük ederim. Bir hafta süren bu etkinliklere gelen birçok insan, başlangıçta bana şarap hakkında hiçbir şey "bilmediklerini" söylüyor. Bu ifadeyi nasıl tercüme ediyorum, muhtemelen fermente üzüm hakkında hiçbir şey öğrenmediler veya sınırlı bir şekilde maruz kaldılar. İşin aslı, geçmişlerinden gelen sınırlı bilgi ve deneyime sahip oldukları için, herhangi bir gerçek tadı veya nüansı algılamak için çok sınırlı sinirsel donanıma sahiptirler. O halde, deneyimden gerçekten zevk almak için ne arayacaklarını bilmediklerini söyleyebiliriz.

Ama ya şarap üreticilerinin nasıl şarap ürettiklerini öğrenirlerse ve tarihini, kullandıkları üzüm türlerini ve neden kullanıldıklarını anlarlarsa? Ardından şarabın meşe fıçılarda nasıl, ne kadar süreyle ve neden saklandığını öğrenirler. Bu, onları tüm süreçle ve belirli bir şarabı neyin bu kadar keyifli yaptığına dair akıl yürütmeyle tanıştırır.

Süreç bu, ama şimdi şişedeki o harika şarabı düşünün. Erik aromasının, vişne ve kuş üzümü notalarının, vanilya ve deri esintilerinin, çiçeksi parfümlerin kokusunun, tanen oranının, meşe fıçılarda mı yoksa paslanmaz çelik fıçılarda yıllandırılıp yıllandırılmadığının farkında değillerse, ve ne kadar süreyle, ne arayacaklarını bilemezler ve onu tam olarak deneyimleyemeyeceklerdir. Sadece neyi arayacaklarını ve neyin farkına varacaklarını bildikleri anda var olur. O halde, farkındalıklarının deneyimlerini değiştirdiğini söyleyebiliriz.

Bunun doğru olduğunu biliyorum çünkü sadece bir hafta içinde kırmızı şaraptan hoşlanmadıklarını söyleyen ya da onun hakkında hiçbir şey bilmeyen aynı insanlar, onunla etkileşimde yepyeni bir deneyimle çekip gidiyorlar. Ne arayacağınızı öğrenmek ve keşfetmekle geçen tam günlerin ardından - tekrar tekrar anda kalarak ve tüm farkındalıklarını her gün belirli tatlar ve aromalara odaklayarak

her tür şarabı deneyimlemek ve neyi sevip neyi sevmediklerine karar vermek, sürekli dikkat etmek ve bu nedenle ateşleme, kablolama ve yeni sinirsel bağlantılar kurma - bu insanlar ne tür şarap sevdikleri konusunda çok spesifik olurlar. Bir hafta içinde, tamamen yeni bir takdir, farkındalık ve anlayış düzeyi kazanırlar. Yine, deneyim onları değiştirdi. Aynı şey birleşik alan söz konusu olduğunda da geçerlidir. Farkında değilseniz, o sizin için yoktur, ancak onun hakkında ne kadar çok şey bilirseniz ve ne aramanız gerektiğinin ne kadar farkında olursanız, farkındalığınızla ona o kadar çok dikkat edebilir ve onu deneyimleyebilirsiniz. daha derinden. Ve seni değiştirmeli.

Doğumdan başlayarak, dikkatinizi enerjiye değil maddeye vermek üzere eğitilirsiniz. Gerçeği deneyimlemek için duyularınıza ihtiyacınız olduğuna inanmaya şartlandırılmışsınız; başka bir deyişle, bir şeyi görmez, duymaz, hissetmez, koklamaz, dokunmaz veya tatmazsanız, o şey yoktur. Bu nedenle, insanların çoğu dikkatlerinin çoğunu maddeye, nesnelere ve parçacıklara verirken, enerji, bilgi ve dalgaya çok az zaman ayırırlar. Örneğin, sol ayağınızdaki başparmağınızın, dikkatinizi ona verene kadar farkında değilsiniz. O senin için hep vardı ama sen bunun farkında değildin. Ancak, farkındalığınızı onun üzerine koyduğunuz an, o varlık kazanır. Aynısı birleşik alan için de geçerlidir. Onun ne kadar çok farkına varırsanız, realitenizde o kadar çok var olacaktır. Sadece maddeye odaklanarak, insanlar olasılıkları hayatlarından çıkarırlar. Dalga budur - bir olasılık enerjisi. Buna ne kadar dikkat edersen, hayatında o kadar fazla olasılık ortaya çıkmalı.

Çünkü dikkatinizi nereye verirseniz, enerjinizi oraya verirsiniz, birleşik alanın farkına vardığınız an, onun üzerindeki dikkatiniz onun genişlemesine neden olur. Örneğin, dikkatinizi ve farkındalığınızı acınıza odakladığınızda, o genişler çünkü onu daha çok deneyimlersiniz. Acınızla ilgilenmeye devam ederseniz ve onu daha fazla deneyimlerseniz, o hayatınızın bir parçası haline gelir. Aynı şey birleşik alan için de geçerlidir; dikkatinizi ona verdiğinizde ve onun daha çok farkına vardığınızda, genişler. Ve acı hakkında söylediğim gibi, daha fazlasını deneyimlediğinizde, hayatınızın bir parçası olarak var olur.

Sadece dikkatinizi birleşik alana vererek - onun farkına vardıkça, onu fark ettikçe, deneyimledikçe, hissettikçe, onunla etkileşime girdikçe ve her an onunla birlikte kaldıkça - günlük olarak realitenizde ortaya çıkar ve açılır. temel. Nasıl ortaya çıkıyor ve açılıyor? Bilinmeyenler olarak: tesadüfler,

eşzamanlılıklar, fırsatlar, tesadüfler, şans, doğru zamanda doğru yerde olmak ve huşu dolu anlar.

Tecrübelerime göre en iyi tanımıma göre, bu birleşik alan ilahi, sevgi dolu bir zeka ve içinizde ve etrafınızda olan zeki bir sevgidir, bu yüzden dikkatinizi ona her odakladığınızda, içinizdeki ilahi varlığın ve her şeyin farkına varıyorsunuz. Çevrenizdeki. Dikkatinizi ona verdikçe, ilahi olan hayatınızda daha fazla görünmelidir. Bilinç farkındalık ve farkındalık dikkat vermek olduğundan, onun farkında olduğunuzda ve ona dikkat ettiğinizde, onunla birleşmeye başlarsınız. Bununla ilgili deneyiminiz, kelimenin tam anlamıyla*o ol*e siz bu birleşik alanın daha derinlerine indikçe, keşfedeceğiniz ve deneyimleyeceğiniz daha çok şey var.

eğer bakarsanŞekil 11.11Tekrar, Kaynak enerjisini veya birliği temsil eden düz çizgiye yaklaştıkça, ona yaklaşmanın tek yolunun dikkatinizi onun üzerinde tutmak ve onun daha bilinçli hale gelmesi mantıklıdır. Bunu doğru bir şekilde yaparsanız, ikilikten ya da ayrılıktan uzaklaşıp birlik ve birliğe doğru yolculuk ederken, duygular deneyimin nihai ürünü olduğundan, bunu yapmanız gerekir.*hissetmek*giderek daha fazla sevgi, birlik ve bütünlük seviyeleri. Bu akıllı sevgiyi daha fazla hissettiğinizde ve deneyimlediğinizde, hayatınızda üç şey olur.

Olan ilk şey, dikkatinizi ve farkındalığınızı birleşik alana yerleştirirken, Kaynağa yaklaştıkça ve daha derine indikçe, onu daha çok deneyimlersiniz. Bu yolculuk, düşünen beyninizden doğrudan otonom sinir sisteminize nörolojik bir yol açar. Şimdi, daha derine indiğiniz her seferde, beyin dalgalarınızı yavaşlattıkça, daha fazla şeritli nörolojik bir otoyol inşa ediyorsunuz ve bu sinir yolu daha kalınlaşıyor çünkü onu daha fazla kullanıyorsunuz. Zamanla bu, alanla daha kolay birleşmenizi sağlar.

Olan ikinci şey, deneyim beyni zenginleştirdiği için, bu birleşik alanla her etkileşime girdiğinizde ve onu deneyimlediğinizde, beyniniz değişir. Deneyimin yaptığı budur; beyin devrelerini zenginleştirir ve iyileştirir. Şimdi, bir dahaki sefere onunla birleştiğinizde bu alandan daha fazla haberdar olmak için beyninize donanımı kuruyorsunuz. Aynı şekilde, deneyim bir duygu ürettiğinden, siz*hissetmek*onu somutlaştırmaya başladığınız birleşik alan; böylece ilahi olanı daha fazla bedenlersiniz.

Gerçekliğin kuantum modeline göre, tüm hastalıklar frekansın bir alçalması ve tutarsızlığı olduğundan, vücut bu yeni tutarlı yüksek frekansı deneyimlediği anda, bu olaydan gelen enerji vücudun enerjisini yükseltir.

tutarlılık ve düzen içine titreşim. Dünyanın dört bir yanındaki gelişmiş atölyelerimizde, öğrencilerimizin bedenlerinin yeni bir frekans ve yeni bilgilerle yükseltildiği sayısız kez, sağlıklarında anlık değişikliklere tanık olduk.

Otonom sinir sisteminin gündemi denge ve sağlık yaratmak olduğundan, yolundan çıktığımız, analiz etmeyi bıraktığımız, düşünmeyi bıraktığımız ve tamamen teslim olduğumuz an, bu zeka devreye girer ve düzeni oluşturur. Ama bu sefer birleşik alandan daha büyük bir frekansla daha yeni, daha kendi kendini organize eden bir mesaj taşıyor. Aynı tutarlı enerji maddenin frekansını yükseltir. Bu, statik olarak doldurulmuş bir radyo istasyonunun frekansını net bir frekans ve sinyal taşıyan bir istasyonla değiştirmek gibidir. Vücut daha tutarlı bir sinyal alıyor.

Bu olduğunda, yoğun bir sevgi, varoluş için derin bir sevinç, yüksek bir özgürlük duygusu, tarif edilemez bir mutluluk, yaşam için bir huşu, yüksek şükran seviyeleri ve alçakgönüllü bir gerçek güçlenme duygusu hissedeceksiniz. O anda, birleşik alandan gelen enerji – duygu formunda – bedeninizi yeni bir bilince ve yeni bir zihne yeniden şartlandırır. Bir kalp atışında, yükselen duygular, yeni genleri yeni yollarla işaret eder, vücudunuzu değiştirir ve biyolojik geçmişinizden uzaklaştırır.

Birleşik alana yaklaştıkça gerçekleşen üçüncü şey, bilgi ve bilgiyi farklı şekilde duymaya veya deneyimlemeye başlamanızdır. Bunun nedeni, beyninizin devrelerini değiştirmiş olmanız ve artık aynı kişi olmamanızdır. Gerçekle yepyeni bir düzeyde tanışacaksınız ve bildiğinizi sandığınız şeyler yepyeni bir karşılaşma gibi görünecek. İçsel deneyiminiz, dış dünyanızda neler olduğuna dair algınızı değiştirdi. Başka bir deyişle, uyandınız.

Bir kez deneyim, duygu ya da birleşik alan hakkında daha iyi bir anlayışa sahip olduğunuzda – beyninizin devrelerini değiştirdiğinde – gerçekliği yeni yollarla deneyimlemenize ve algılamanıza olanak tanır. Aslında, beyninizin daha önce algılayacak devrelere sahip olmadığı bir yaşam yelpazesi göreceksiniz. Beyniniz bir dahaki sefere bu ağları ateşlediğinde, deneyimleyecek donanıma zaten sahipsiniz.*daha fazla*gerçeğin. Artık her zaman var olan bir gerçekliğin daha fazlasını algılıyorsunuz; daha önce sadece onu algılayacak devrelerden yoksundun.

Tutarlı bir temelde bu yolculuğu Kaynağa kadar yapabilirseniz (bkz.Şekil 11.11 tekrar) ve onunla bağlantı kurun, onunla gerçekten etkileşime girdiğiniz an, daha çok onun gibi davranmaya başlayacaksınız. onun doğası senin olur

doğa ve şimdi daha akıllı sevgi sizin aracılığınızla ifade ediliyor. Doğuştan gelen nitelikleri nelerdir? Birkaçını saymak gerekirse daha sabırlı, bağışlayıcı, hazır, bilinçli, farkında, istekli, verici, özverili, sevecen ve dikkatli olacaksınız. Aradığın şeyin seni aradığını anlarsın. Sen o olursun ve o sen olur.

O halde disiplin şudur:

- Bilincinizin daha büyük bir bilinçle birleşmesine izin verin;
- Akıllı aşka daha derinden teslim olun;
- Bilinmeyene güven;
- Daha büyük benliğe katılmak için sınırlı benliğin bazı yönlerinden sürekli olarak vazgeçin;
- Her şey olmak için kendinizi hiçbir şeyde kaybetmeyin;
- Tutarlı enerjinin sonsuz derin denizinde rahatlayın;
- Birliğe giderek daha derine açılmaya devam edin;
- Sürekli kontrolü bırakın;
- Gittikçe daha büyük bütünlük derecelerini hissedin ve son olarak;
- Bir bilinç olarak, an be an farkında olun, dikkatinizi verin, deneyimleyin, onunla birlikte olun ve etrafınızdaki bu birleşik alanın giderek daha fazlasını hissedin – farkındalığınızı üç boyutlu gerçekliğe geri döndürmeden.

Bunu düzgün yaparsanız, duyularınızın ötesinde olduğunuz için hiçbir duyunuzu kullanmayacaksınız. Sadece farkındalık olacaksın.

Uzay-Zaman, Zaman-Uzay Meditasyonu

Farkındalığınızı kalbinizde dinlendirerek başlayın ve kalbinizin uzayda kapladığı alana kilitlendiğinizde, nefesinizin farkına varın. Nefesinizi derinleştirir ve rahatlatırken, kalbinize girip çıkmasına izin verin. Dikkatinizi kalbinizde tutarak, bir

yükselmiş duygu ve nefesinize dikkat ederken bu duyguyu bir süre sürdürün. Bu enerjiyi uzayda bedeninizin ötesine yayın.

Ardından, size ilham veren herhangi bir şarkıyı kullanın (örneğin, meditasyon için kullandığınız şarkı gibi).Bölüm 5), zihni bedenden çıkarmak için bu meditasyonu yapın. Bedeninizde depolanan tüm enerjiyi hayatta kalma duyguları olarak alın ve zihin olarak bedeninizden daha yüksek bir yoğunluk seviyesini kullanarak onu yüksek duygulara serbest bırakın.

Sonraki 10 ila 15 dakika boyunca transa neden olacak bir veya iki şarkı (sözsüz) dinleyin. Şimdi saf bilinç olun, hiç kimse, hiçbir beden, hiçbir şey, hiçbir yer, hiçbir zaman, birleşik alana bir farkındalık olarak ortaya çıkın.

Şimdi her birinin, her bedenin, her şeyin, her yerde, her zaman, birleşik alanda daha büyük bir bilinçle birleşmenin bilinciyle bağlantı kurma zamanı. Tek yapmanız gereken bu alanın farkına varmak, ona dikkat etmek, onunla birlikte olmak ve onu an be an hissetmek. Daha fazla bütünlük ve birlik hissetmeye başlayacaksınız, bu da biyolojinize yansıyacaktır çünkü bedeniniz onun içinden geçen daha tutarlı enerjiyi deneyimliyor ve siz enerji alanınızı oluşturuyorsunuz. Bu durumu yaklaşık 10 ila 20 dakika koruyun, daha derine ve daha derine teslim olun. Bitirdiğinizde, farkındalığınızı yeni bir bedene, yeni bir çevreye ve yepyeni bir zamana geri getirin.

12. Bölüm

Epifiz Bezi

Bildiğiniz gibi, bir bilinç olarak bu üç boyutlu realitede duyular dünyasının ötesine geçtiğimizde, maddenin titreşiminin ve ışık hızının ötesinde belirli bilgileri taşıyan frekanslardan faydalanabiliriz. Bu olduğunda, beyin son derece yüksek genliklerde enerji işler. Bu fenomeni ileri düzey öğrencilerimizin beyin taramalarında defalarca ölçtük ve gözlemledik. Ayrıca, beyinde enerjide bir artış olduğunda, her zaman bilinç ve farkındalıkta bir artış olacağını ve bunun tersini de öğrendiniz. Aslında, bu aşırı ölçümlere neden olanın enerji mi yoksa bilinç seviyesi mi olduğunu belirlemek çok zordur. Ama ikisini ayırabileceğimizi sanmıyorum çünkü bilinçte bir değişiklik olmadan enerjide bir değişiklik olamaz.

Birleşik alanın daha derin seviyelerine bağlandıkça, beyin, düşünceler ve imgeler şeklinde belirli bilgileri taşıyan daha büyük bir enerji tarafından aktive edilir. Beyin daha sonra bu derin içsel olayı kelimenin tam anlamıyla izler ve kaydeder ve bu deneyimi yaşayan kişiye zihninde olup biten her şey geçmişteki herhangi bir dış olaydan daha gerçek görünür. O anda, son derece güçlü bir duygu biçimindeki artan enerji, zihnin tüm dikkatini çeker. Bu, beynin ve vücudun biyolojik bir yükseltme aldığı andır.

Birisi meditasyon sırasında gözleri kapalı bir sandalyede oturabiliyorsa ve duyuları olmadan önemli ölçüde yüksek bir duyusal deneyime sahipse, bu

soruyu soruyor*Bu doğaüstü etkiyi açıklamak için beyinde neler oluyor?* Bu deneyimi yaşayan kişiye, hareketsiz oturmalarına rağmen, şimdiye kadar sahip oldukları diğer tüm deneyimlerden (duyuları tarafından belirlenir) daha gerçek görünür. Bu daha fazla sorgulamayı gerektirir: *Duyularımız olmadan tamamen güçlendirilmiş bir duyusal deneyime nasıl sahip olabiliriz? Kuantum alanıyla etkileşimleri derin içsel deneyimlere çeviren beynin ve vücudun belirli işlevleri nelerdir?*

Başka bir deyişle, daha tutarlı bir bilgi alanıyla etkileşime girebilirsek, bu da daha sonra bu tür uyarıcı içsel olaylar yaratır, bu tür doğaüstü olaylar için nörolojik, kimyasal ve biyolojik bir açıklama olmalıdır. Bu kadar yoğun deneyimlere yol açabilecek benzersiz sistemler, organlar, bezler, dokular, kimyasallar, nörotransmiterler ve ilgili hücreler nelerdir? Sadece hareketsiz duran, aktive olmayı bekleyen fizyolojik bileşenler olabilir mi?

Dört bilinç durumu, bu bölümdeki bilgiler için bir çerçeve sağlamaya yardımcı olacaktır. Birincisi uyanıklık, ki bu da elbette farkında ve bilinçli olduğumuz zamandır. Sıradaki uyku, bilinçsiz olduğumuz ve vücudun kendini yenilediği ve onardığı yer. Sonra, beden katatonik olduğunda, ancak zihinlerimiz içsel görsel imgelem ve sembolizmle meşgul olduğunda, değişmiş bir bilinç hali olan rüya gelir. Ve nihayet, realite anlayışımızın ötesinde olan aşkın bilinç anları vardır. Bu aşkın olaylar bizi ve dünyaya bakışımızı sonsuza dek değiştiriyor gibi görünüyor. Size bu aşkın deneyimlerin biyolojisi, kimyası ve sinirbilimi hakkında en iyi anlayışımı vermek istiyorum. Tüm bunlardan sorumlu olan melatonin molekülü ile başlayalım.

Melatonin: Rüya Gören Nörotransmitter

Sabah uyandığınızda ve duyular dünyasına döndüğünüzde, gözünüz irisiniz aracılığıyla ışığı algıladığı anda, optik sinirdeki reseptörler beyninizin suprakiazmatik çekirdek adı verilen kısmına bir sinyal gönderir. Daha sonra epifiz bezine, gündüz nörotransmiteri olan serotonin yaparak yanıt veren bir sinyal gönderir.

Hatırlayacağınız gibi, nörotransmiterler, sinir hücreleri arasında bilgi ileten ve ileten kimyasal habercilerdir. Nörotransmitter serotonin, vücudunuza uyanma ve güne başlama zamanının geldiğini söyler. Yaratmak için bilgiyi tüm duyularınız arasında bütünleştirirken

yani iç ve dış dünyanız arasında, serotonin deltadan tetaya, alfadan betaya beyin dalgalarınızı uyararak uzay ve zamanda fiziksel bir bedende olduğunuzu bir kez daha anlamanıza neden olur. Böylece, beyniniz beta beyin dalgalarında ateşlendiğinde, dikkatinizin çoğunu dış çevrenize, bedeninize ve zamana verirsiniz. Bu normal.

Gece çöktüğünde ve hava karardığında, benzer ancak ters bir süreç meydana gelir. Işığın inhibisyonu, aynı yol boyunca epifiz bezine geri bir sinyal gönderir, ancak şimdi epifiz bezi serotonini, gece nörotransmiteri olan melatonine dönüştürür. Bu melatonin üretimi ve salınımı, beyin dalgalarınızı betadan alfaya yavaşlatarak sizi uykulu, yorgun ve daha az düşünmek veya analiz etmek istememenizi sağlar. Beyin dalgalarınız alfaya yavaşladıkça, dikkatinizi dış dünyanızdan ziyade iç dünyanıza döndürmekle daha çok ilgilenirsiniz. Sonunda, vücudunuz uykuya daldığında ve katatonik bir duruma girdiğinde, beyin dalgalarınız alfadan tetaya ve deltaya hareket eder, böylece derin, onarıcı uykunun yanı sıra rüya dönemleri de başlatır.

Dış çevremizin ritmi içinde, bu günlük uyanıklık ve uyku düzeninde (dünyanın neresinde yaşadığımıza bağlı olarak) yaşayarak beynimiz, sabah ve akşam çok belirli saatlerde bu kimyasalların günlük üretimine otomatik olarak dahil olur. . Buna sirkadiyen ritim denir. Çoğumuz, bu doğal ritmin dışına çıktığımızda, normal zaman dilimimizin birkaç saat ilerisinde güneşin doğduğu ve battığı dünyanın başka bir yerine seyahat ettiğimizde olduğu gibi, sıra dışı hale geldiğimizi biliyoruz. Bu jet gecikmesi ve yeniden kalibre etmek için biraz zamana ihtiyacımız var. Vücut doğal sirkadiyen ritminden çıktığında, yeni ortamın gün doğumu ve gün batımı ritmine yeniden uyum sağlaması genellikle birkaç gün sürer.

Melatonin, rüya görmeye neden olan sirkadiyen ritmin bir aşaması olan hızlı göz hareketi (REM) uykusuna neden olur. Kafamızdaki düşünceler ve gevezelik azaldıkça, uykuya ve nihayetinde rüya durumuna yol açarken, beyin içsel olarak görüntülerde, resimlerde ve sembollerde görmeye ve algılamaya başlar. Ancak melatoninin neden bu kadar önemli olduğuna geçmeden önce, bu rüya gören nörotransmitterin moleküler yapısına daha yakından bakalım.

Melatonin oluşturma süreci, serotonin ve melatonin yapımından sorumlu hammadde olan esansiyel amino asit Ltriptofan ile başlar. Melatonin'e dönüştürülebilmesi için bir dizi evreden geçmesi gerekir.

metilasyon olarak bilinen kimyasal değişiklikler. Metilasyon, tek bir karbon ve üç hidrojeni (bir metil grubu olarak bilinir) alma ve onu düşünme, DNA'yı onarma, genleri açıp kapatma, enfeksiyonlarla mücadele vb. gibi vücudumuzdaki sayısız kritik işleve uygulama sürecidir. Bu durumda melatonin üretiminin bir parçasıdır.

İçindeŞekil 12.1metilasyonu iş başında görüyoruz. Bu metil grubu çok kararlı kimyasallardan oluştuğu için, beş ve altı kenarlı halkaların temel yapısı bu kimyasal reaksiyonlar dizisi sırasında aynı kalır. Ancak bu halkalara farklı molekül grupları bağlandıkça molekülün özelliklerini ve özelliklerini değiştirirler.

L-triptofan ile başlayarak, epifiz bezi onu 5-hidroksitriptofana (5-HTP) dönüştürür, bu da daha sonra serotonin olur. Serotonin, 5-HTP'den daha kararlı bir moleküldür, kendini beyinde sürdürebilir ve yakında göreceğimiz gibi daha faydalı bir işlevi vardır. Başka bir kimyasal reaksiyonla epifiz bezi serotonini N-asetilserotonin'e dönüştürür ve daha sonra ek bir reaksiyon onu melatonine dönüştürür. Ve tüm bunlar epifiz bezinde olur. 24 saatlik bir döngüde, melatonin üretimi 1 saat arasında en yüksek seviyededir.AMve 4AMBunu hatırlamak önemlidir.

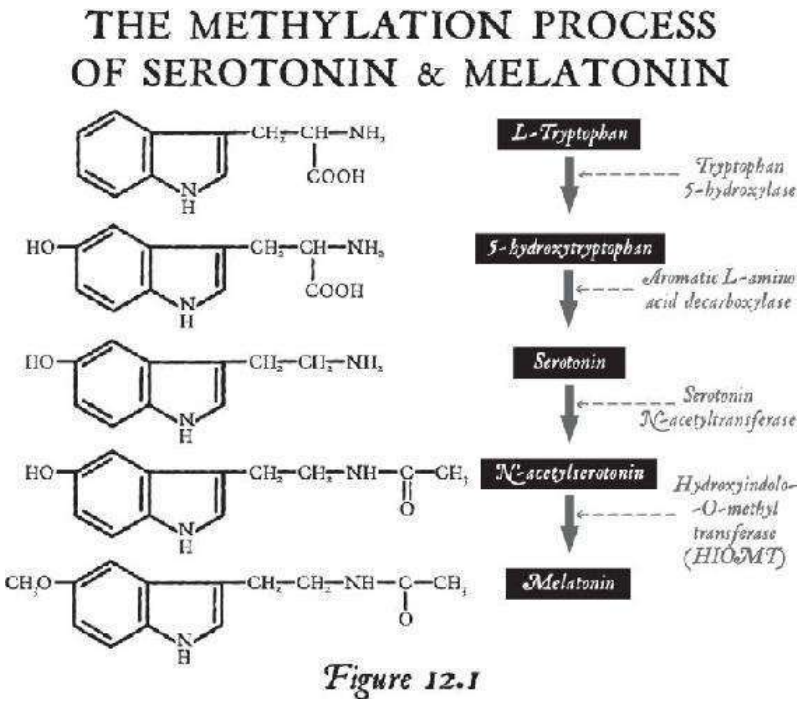


Figure 12.1

Amino asit L-triptofanın serotonin ve melatonine metilasyon süreci.

Artık adrenal hormonlarımız ile melatonin arasında ters bir ilişki olduğunu biliyoruz. Adrenal kortizol seviyeleri yükseldikçe melatonin seviyeleri düşer. Stres altındayken uyuyamamamızın nedeni budur. Antik çağda, bu biyolojik bir güvenlik mekanizması olarak hizmet etti. Örneğin, su birikintisine giderken birkaç kez bir yırtıcı tarafından kovalansanız ve bölgenizde daha büyük canavarlar fark ederseniz, vücudunuz, doğuştan gelen zekasıyla, sizin kendinizin av olmasını engellemek isterdi. Bu gibi durumlarda uyku ve restorasyon, hayatta kalmaktan daha az önemli hale gelir. Daha uygun bir ifadeyle, gece boyunca uyanık kalarak hayatta kalmak, uyumaktan ve ölümü riske atmaktan daha değerlidir.

Vücut bu uyanık durumda dinlenmeye çalışırken, kortizol gibi hayatta kalma kimyasalları hayatta kalma genlerini çalıştırdığı için ihtiyaç duyduğu onarıcı uykuyu asla alamaz. Algılanan stres etkeni kılıç dişli bir kaplan değil de, günlük olarak etkileşime geçmeniz gereken eski eşinizle gergin ilişkiniz ise, bu kronik stres hayatta kalma sistemini aktif tutar. Şimdi bu emniyet valfi artık uyarlanabilir değil, uyumsuz. Bu tür kronik stres, tipik melatonin (ve hatta serotonin) seviyelerini değiştirerek vücudu homeostazdan çıkarır.

Ancak kortizol seviyelerini düşürürseniz melatonin seviyeleri artacaktır. Başka bir deyişle, bu kimyasallara olan duygusal bağımlılığı yenerek stres tepkisini kırdığınızda, vücudunuz sürekli olarak algılanan acil durumla uğraşmak yerine uzun vadeli inşaat projelerine geri dönebilir. Şuna baksanaŞekil 12.2melatonin ve kortizol arasındaki ilişkiyi gözden geçirmek.

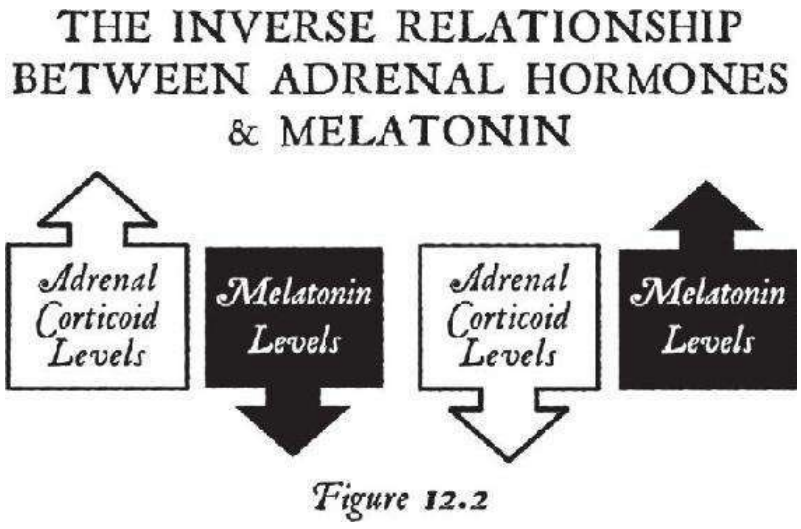
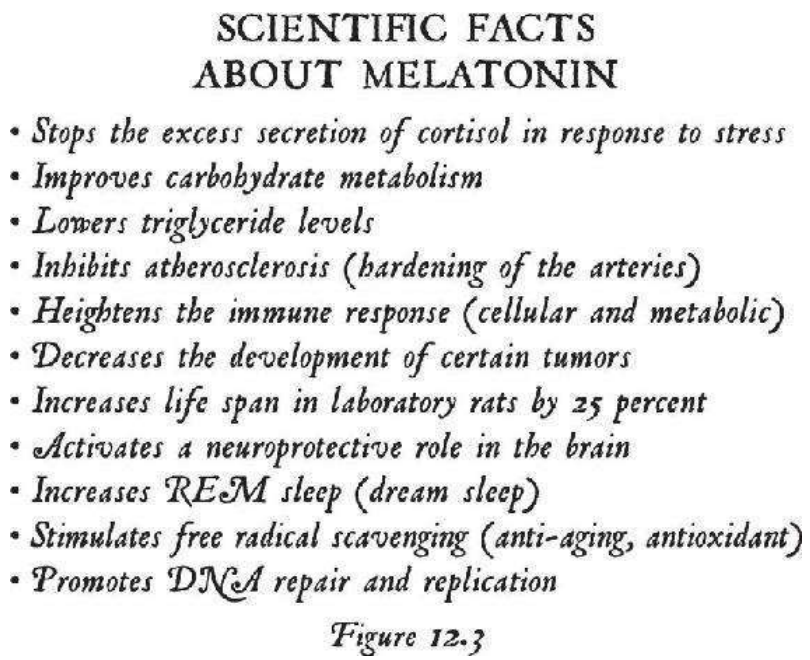


Figure 12.2

Stres hormonları yükseldikçe melatonin seviyeleri düşer. Stres hormonları azaldıkça melatonin seviyeleri yukarı git.



Melatonin'in bazı faydalarını gösteren bir tablo.

Melatonin'in başka birçok ilginç uygulaması vardır. Örneğin, karbonhidrat metabolizmasını iyileştirdiği kanıtlanmıştır. Bu önemlidir, çünkü bazı insanlar strese tepki verdiğinde, vücut karbonhidratları alır ve yağ olarak depolar ve yağ, depolanmış enerjiden başka bir şey değildir. Bu, kıtlık olması durumunda vücuda enerji depolaması için sinyal gönderen ilkel genlerin bir sonucudur. Melatonin ayrıca depresyona yardımcı olduğu bilinmektedir. Yaşlanma karşıtı hormon olan DHEA seviyelerini arttırdığı bile kanıtlanmıştır. Rüya gören nörotransmitter olan melatoninin önemi hakkında daha fazla bilgi için bkz. Şekil 12.3.1

Şimdi, bu noktaya kadar bu kitapta incelediğiniz tüm bilgilerle ilgili anlayışınızı derinleştirelim.

Epifiz Bezini Aktive Etmek

Yıllarca epifiz bezini incelemek ve metabolitlerinin kapsamlı ölçümlerini yapan araştırmacıları aramak için muazzam miktarda zaman harcadım.

ve doku. İlgi alanım, bulgularımı bazı eski gizemlerle ilişkilendirmekti. Özellikle bir özet ilgimi çekti:

> Epifiz bezi, fizyolojik sirkadiyen ritim kontrolünden sorumlu melatonin salgılayan bir nöroendokrin dönüştürücüdür. İnsan epifiz bezinde yeni bir biyo-mineralizasyon formu üzerinde çalışıldı ve uzunluğu 20 mikrondan daha kısa olan küçük kristallerden oluşuyor. Bu kristaller, vücuttaki elektromekanik, biyolojik transdüksiyon mekanizmasından sorumludur.
>
> yapısı ve piezoelektrik özellikleri nedeniyle epifiz bezi.[2]

Sindirilmesi gereken çok fazla kelime var, ama iki anlamlı noktaya ayıralım. Buradaki anahtar kelimeler (ters sırada)*piezoelektrik özellikler* ve *dönüştürücü*.

Piezoelektrik etki, belirli malzemelere basınç uyguladığınızda ve bu mekanik stres bir elektrik yüküne dönüştüğünde ortaya çıkar. Basit bir ifadeyle epifiz bezi içinde kalsiyum, karbon ve oksijenden oluşan kalsit kristalleri bulunur ve yapıları gereği bu etkiyi ifade ederler. Bir anten gibi epifiz bezi de elektriksel olarak aktive olma ve bilgiye uyum sağlayabilen elektromanyetik alanlar üretme kapasitesine sahiptir. Bu bir numaralı nokta. Ek olarak, bir antenin gelen bir sinyalin frekansına uyması için bir ritmi veya frekansı titreştirmesi gibi, epifiz bezi de görünmez elektromanyetik alanlarda taşınan bilgileri alır. Tüm frekanslar bilgi taşıdığı için, anten elektromanyetik alanın kesin sinyaline bağlandığında, bu sinyali anlamlı bir mesaja dönüştürmenin ve çözmenin bir yolu olmalı. Bir dönüştürücünün yaptığı tam olarak budur ve ikinci nokta budur.

Dönüştürücü, bir tür enerji biçiminde bir sinyal alan ve onu başka bir biçimde bir sinyale dönüştüren herhangi bir şeydir. Etrafınıza bakmak için bir dakikanızı ayırın. Oturduğunuz alan, görünmez elektromanyetik enerjinin tümü farklı frekans aralıkları olan TV, radyo ve Wi-Fi dalgalarıyla doludur. (Hiçbirini gözünüzle göremezsiniz ama hala oradadırlar.) Örneğin, TV'nize sinyal taşıyan bir dizi frekansı toplayan anten, TV ekranınızda bir görüntüye dönüştürülür. Bir FM istasyonunu ayarladığınızda, anteninizi belirli bir elektromanyetik frekansa ayarlamış olursunuz. Bu frekans aralığında taşınan bilgiler daha sonra kulaklarınızla duyduğunuz müzik olan tutarlı bir sinyale dönüştürülür.

Alıntıladığım çalışma, epifiz bezinin beyindeki sinyalleri alıp dönüştürebilen bir nöroendokrin dönüştürücü olduğunu söylüyor. Epifiz bezi bir dönüştürücü görevi gördüğünde, üç frekansımızın üzerindeki frekansları alabilir.

boyutlu uzay-zaman, duyusal temelli gerçeklik. Epifiz bezi bir kez aktive edildiğinde, bu uzay ve zamanın daha yüksek boyutlarına uyum sağlayabilir -bir önceki bölümde öğrendiğimiz şey zaman-uzay alemidir. Ve bir TV gibi, bu frekanslarda taşınan bilgileri, kelime dağarcığımızın ötesinde derinden yükseltilmiş çok-duyulu vizyonlar da dahil olmak üzere, zihnimizde canlı görüntülere ve gerçeküstü, berrak, aşkın deneyimlere dönüştürebilir. Bu biraz çok boyutlu bir IMAX filmini deneyimlemeye benziyor.

Bu noktada, merak ediyor olabilirsiniz,*Kafatasımın içinde bu küçük bez var olduğuna göre, içindeki kristallere nasıl mekanik baskı uygulayacağım, piezoelektrik etki yaratacağım ve epifiz bezini bir anten gibi olacak şekilde nasıl etkinleştireceğim? Ve bu anten, bu elektromanyetik imzaları, bu üç boyutlu gerçekliğin ötesinde aşkın bir deneyim gibi anlamlı görüntülere dönüştürmek için, madde ve ışığın ötesindeki frekansları ve bilgiyi nasıl alacak?*

Epifiz bezinin aktif hale gelmesi için dört önemli şeyin olması gerekir. Şimdi üç tanesine değineceğim ve sonra meditasyonu öğrenme zamanı geldiğinde size dördüncü adımı vereceğim.

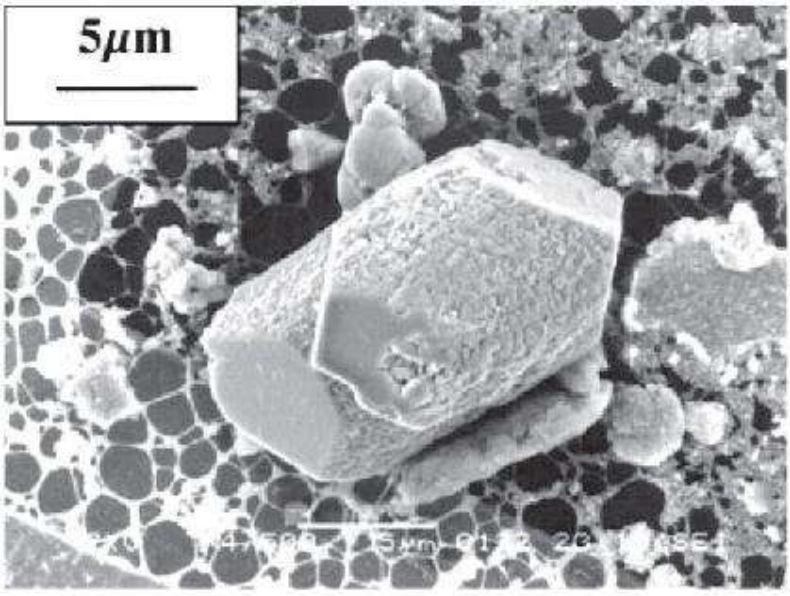
1. Piezoelektrik Etkisi

Epifiz bezinde piezoelektrik etki yaratmak için kritik olan, yukarıda bahsedilen ve aşağıda gösterilen kalsit kristalleridir.Şekil 12.4. Unutmayın, bunlar yaklaşık 1 ila 20 mikron uzunluğunda çok küçük kristallerdir. Bunu bağlam içine koymak için, boyutları insan saçının genişliğinin yüzde birinden dörtte birine kadar değişebilir. Çoğunlukla sekiz yüzlü, altı yüzlü ve eşkenar dörtgen şeklindedirler.

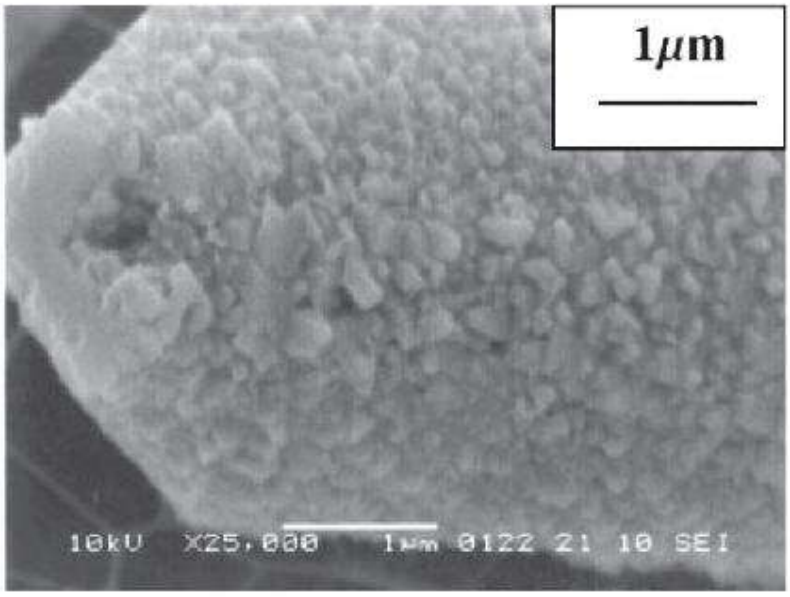
Zaten öğrendiğimiz gibiBölüm 5, birçok meditasyondan önce yaptığımız nefes alma tekniğinin amacı, alt üç enerji merkezinde potansiyel enerjiyi (duygular olarak depolanan) serbest bırakarak zihni vücuttan çıkarmaktır. Bu içsel kasları soluduğumuzda ve kasarken, perineden başımızın tepesine kadar nefesimizi takip edin ve sonra nefesimizi tutup bu kasları daha fazla sıkarken, intratekal basıncı artırıyoruz. Kitapta daha önce bahsettiğim gibi, bu, içlerinize doğru ittiğinizde – örneğin, nefesinizi tuttuğunuzda ve ağır bir şey kaldırdığınızda – oluşan iç basınçtır.

Kelime*piezoelektrik*Yunanca kelimelerden türetilmiştir*piezein*"sıkmak veya bastırmak" anlamına gelen ve*piezo*"itmek" anlamına gelir. yani hayır

Senden nefesini tutmanı ve o içsel kasları sıkmanı istememem tesadüf. Bunu yaptığınızda, beyin omurilik sıvısını epifiz bezine doğru itiyor ve ona mekanik baskı uyguluyorsunuz. Bu mekanik stres bir elektrik yüküne dönüşür ve epifiz bezindeki yığılmış kristalleri sıkıştıran ve bir piezoelektrik etki yaratan tam da bu eylemdir: Epifiz bezinin kristalleri, uyguladığınız strese tepki olarak bir elektrik yükü üretir.



A



B

Figure 12.4

Epifiz bezinde bulunan bir kalsit kristalinin resmi.

Piezoelektrik etkinin benzersiz özelliklerinden biri, tersine çevrilebilir olmasıdır; bu, doğrudan piezoelektrik etki sergileyen malzemelerin (kristaller) aynı zamanda ters bir piezoelektrik etki gösterdiği anlamına gelir. Bir kere

Bezdeki kristaller sıkıştırılır ve bir elektrik yükü oluştururlar, epifiz bezinden yayılan elektromanyetik alan, alan arttıkça içindeki kristallerin gerilmesine neden olur. Elektromanyetik alanı oluşturan kristaller sınırlarına ulaştığında ve daha fazla esnemediğinde büzülürler ve elektromanyetik alan yönünü tersine çevirir ve epifiz bezine doğru içeri doğru hareket eder. Elektromanyetik alan epifiz bezi kristallerine ulaştığında, onları tekrar sıkıştırarak bir başka elektromanyetik alan oluşturur. Alanı genişletme ve tersine çevirme döngüsü, titreşen bir elektromanyetik alanı sürdürür.

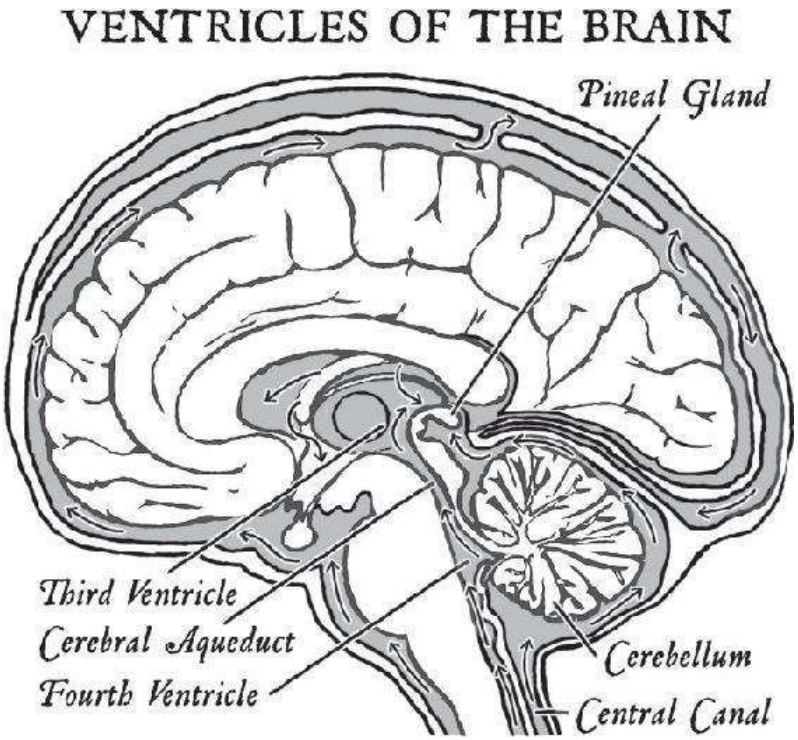


Figure 12.5

Burnumuzdan nefes aldığımızda ve aynı zamanda içsel kaslarımızı sıktığımızda, hızlanırız. beyin omurilik sıvısı beyne. Enerjinin hareketini başımızın tepesine kadar takip ederken, sonra nefesimizi tutup sıkıyoruz, intratekal basıncı artırıyoruz. Artan basınç, beyin omurilik sıvısını dördüncü ventrikülden küçük bir kanal yoluyla üçüncü ventriküle (oklar) hareket ettirir. Aynı zamanda beyincik çevresinde dolaşan sıvı (oklar) beyinciklerin kristallerini sıkıştırır. epifiz bezi. Uygulanan mekanik stres epifizde bir elektrik yükü oluşturur. bez, bir piezoelektrik etki yaratır.

O halde, sizden nefesinizi tutmanızı, bu kasları sıkmanızı ve kasmanızı istememe şaşmamalı ve bunu tekrarlamanız için ısrar etmem şaşırtıcı değil.

süreç tekrar tekrar. Nefes almaya devam ederken ve tekrar tekrar tutup sıkarken, her nefes döngüsünde epifiz bezinin piezoelektrik özelliklerini aktive ediyorsunuz. Bunu ne kadar çok yaparsanız, bu elektromanyetik alanın genişleme ve daralmasının saniyedeki döngülerini o kadar hızlandırırsınız, bu da darbelerin daha hızlı ve daha hızlı olmasını sağlar. Şimdi epifiz bezi, giderek daha incelikli, daha hızlı elektromanyetik frekansları alabilen, titreşen bir anten haline gelir.

Yakından bir göz atınŞekil 12.5. Nefes sırasında beyin omurilik sıvısının hareketinden bahsetmiştik.Bölüm 5, ama hadi öğretimi geliştirelim. Sıvı beyne girerken, omurilik ve omurilik arasındaki boşluktan merkezi kanaldan yukarı doğru hareket eder. Bu bağlantı noktasından iki yönde akar. İlk olarak, sıvı dördüncü ventriküle, ardından üçüncü ventriküle hareket eder. Sıvı dördüncü karıncıktan üçüncü karıncığa giderken, dar bir yol veya kanaldan geçer ve üçüncü karıncığın hemen arkasında yer alan minik bir çam kozalağına benzeyen bir şey durur (işte budur).*epifiz* anlamına geliyor). Bu epifiz bezidir ve büyük bir pirinç tanesi büyüklüğündedir. İkincisi, beyin omurilik sıvısı aynı zamanda beyinciğin arkasından epifiz bezinin diğer tarafına doğru akar ve tüm bezi basınçlı sıvıyla çevreler.

İntratekal basıncı artırarak, üçüncü ventrikülün odasına ve beyincik çevresindeki boşluktan daha fazla miktarda sıvı akıtmış olursunuz. Böylece, nefesinizi tutup sıktığınızda, bu ekstra sıvı hacmi, kristallere karşı her iki yönden de basınç uygulayarak, kristallerin sıkışmasına ve piezoelektrik etki yaratmasına neden olur. Bu epifiz bezini aktive etmek için gerçekleşmesi gereken ilk olaydır.

2. Epifiz Bezi Metabolitlerini Serbest Bırakır

Beyin omurilik sıvısı ventriküler sistem adı verilen kapalı bir sistem içinde hareket eder (incelemeŞekil 12.5). Ventriküler sistem, bu sıvının omurganın tabanından omuriliğe, beynin dört odacığına (su kanalları veya karıncıklar denir) ve tekrar sakruma (omurganın tabanı) doğru hareketini kolaylaştırır. Nefes alıp başınızın tepesine kadar nefesinizi takip ettiğinizde ve sonra nefesinizi tutup sıktığınızda, beyin omurilik sıvısını hızlandırıyorsunuz.

Epifiz bezinin yüzeyinde adı verilen küçük tüyler bulunur.*kirpikler*, Latince “kirpikler” için (bkz.Şekil 12.6). Hızlandırılmış sıvının hareketi

normalden daha hızlı bir şekilde ventriküler sistemin odacıkları aracılığıyla epifiz bezini aşırı uyaran minik tüyleri gıdıklar. Epifiz bezi bir fallus şeklinde olduğu için, yanından geçen sıvının hızlanmasıyla üretilen uyarı, kapalı bir sistemdeki intratekal basıncın artmasıyla oluşturulan elektriksel aktivasyonla birleştiğinde, bezin çok derin, gelişmiş metabolitlerin boşalmasına neden olur. melatonin beyne. Artık epifiz bezini aktive etmeye ve aşkın bir deneyim yaşamaya bir adım daha yakınsınız.

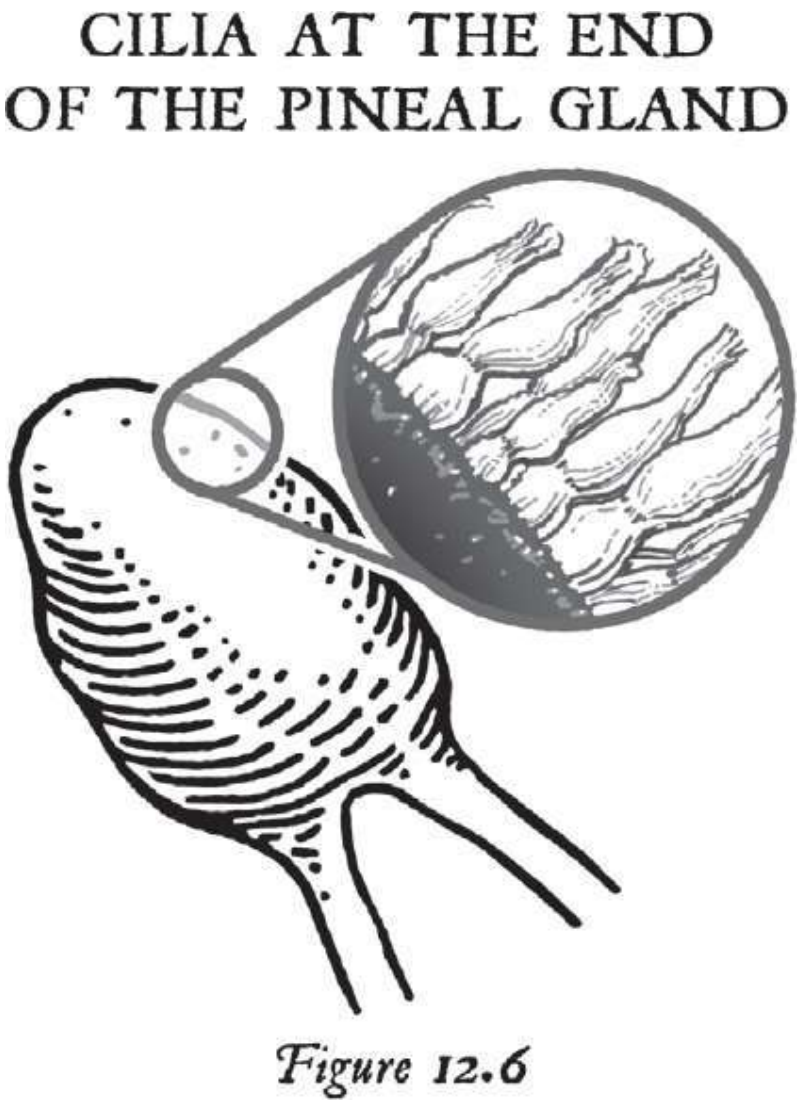


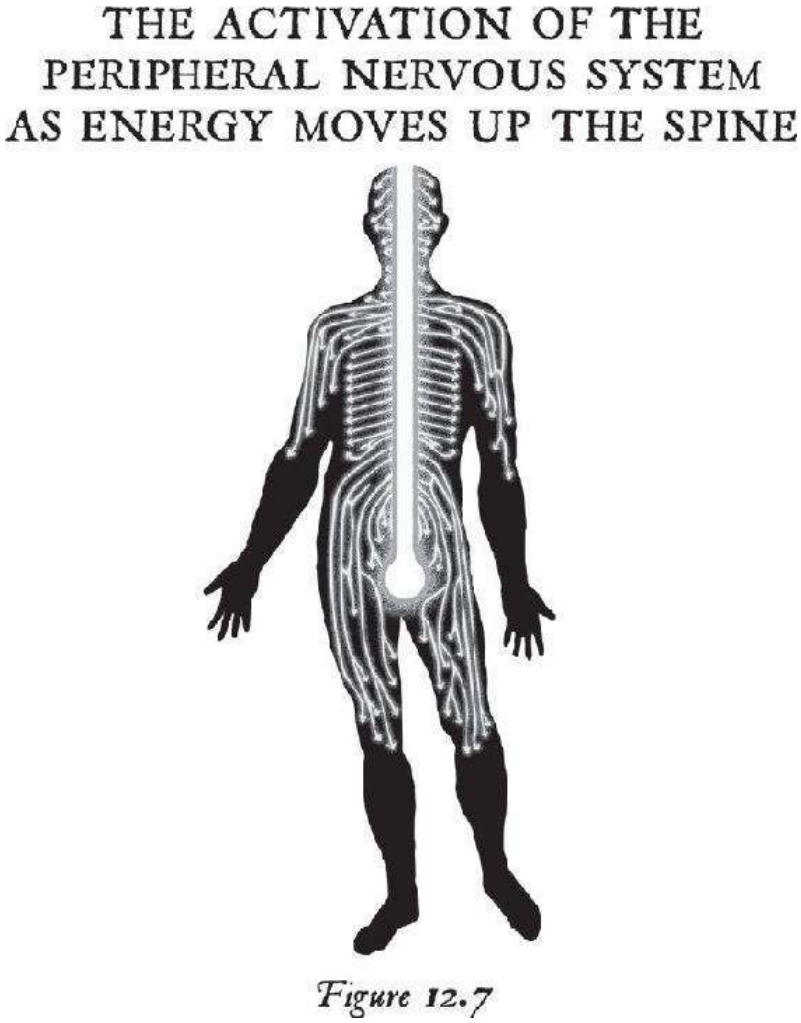
Figure 12.6

Beyin omurilik sıvısı hızla ilerlerken epifiz bezinin minik kirpikleri uyarılır.
ventriküler sistem.

3. Enerji Doğrudan Beyne İletilir

Uzaya bir roket gemisi göndermek gibi, onu yerden kaldırmak için yerçekiminin üstesinden gelmek en fazla enerji gerektiren kısımdır, bu yüzden bu enerjiyi alt merkezlerimizden taşımak çok fazla yoğunluk ve çaba gerektirir. Nefes, kendimizi geçmişimizin kendi kendini sınırlayan duygularından kurtarmak için tutkulu niyetimiz haline gelir. Omurga bu enerjinin dağıtım mekanizması olur ve başın tepesi hedef olur.

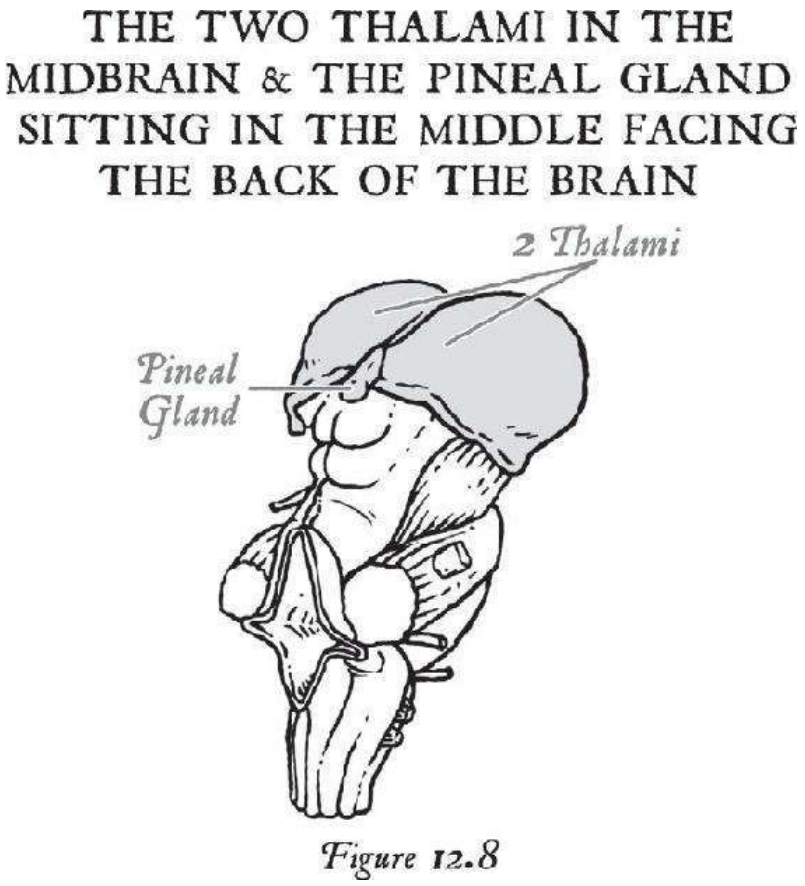
Bildiğiniz gibi, nefesi her gerçekleştirdiğinizde, omuriliğe yüklü parçacıklar gönderirsiniz. Bu parçacıkların hızı ve ivmesi arttıkça, endüktans alanı olarak bilinen şeyi yaratırlar (bkz.Şekil 12.7). Bu endüktans alanı, tipik olarak beyinden vücuda ve vücuttan beyine iletişimi kolaylaştıran iki yönlü bilgi akışını tersine çevirir. Endüktans alanı, tıpkı bir vakum gibi, orgazm, tüketim, sindirim, savaş ya da kaç stresi ve kontrol ile ilgili enerjiyi bu alt merkezlerden çeker ve spiral bir hareketle doğrudan beyin sapına iletir. Enerji her bir omurdan yukarıya doğru ilerlerken, omurilikten vücudun farklı bölgelerine uzanan sinirleri geçer ve bu enerjinin bir kısmı daha sonra vücudun dokularını ve organlarını etkileyen periferik sinirler yoluyla aktarılır. Bu sinir kanalları boyunca akan akım vücudun meridyen sistemini harekete geçirerek vücudun diğer tüm sistemlerinin daha fazla çalışmasına neden olur.
enerji.[3]



Enerji vücuttan beyne salınırken, omurların arasından çıkan her bir omurilik sinirinden geçer. Bu sistemin uyarılması daha sonra periferik sinirleri çalıştırır ve daha sonra transfer eder. vücuttaki farklı doku ve organlara daha fazla enerji. Sonuç olarak, daha fazla enerji verilir vücut boyunca.

Enerji beyin sapına ulaştığında retiküler oluşumdan geçmelidir. Beyinden vücuda ve ayrıca vücuttan beyne giden bilgileri sürekli olarak düzenlemek retiküler formasyonun işidir. Bu oluşum, uyanıklık seviyelerinden sorumlu olan retiküler aktivasyon sistemi (RAS) adı verilen bir sistemin parçasıdır. Örneğin, evinizde bir ses duyduğunuz için derin bir uykudan uyandığınızda, sizi uyaran ve uyandıran RAS'tır. Bu onun ilkel işlevi. Ancak sempatik sinir sistemi aktif hale gelip parasempatik sinir sistemi ile birleştiğinde, vücudun depoladığı enerjiyi tüketmek yerine bu enerjiyi beyne geri bırakır. Bir kez bu

enerji beyin sapına ulaşır, talamik kapı bir kapı gibi açılır ve enerji retiküler oluşumdan talamusa doğru hareket eder ve burada neokortekse bilgi aktarır. Şimdi retiküler oluşum açıktır ve daha yüksek farkındalık seviyeleri deneyimlersiniz. Bir anlamda, daha bilinçli ve uyanmış olursunuz. (Talamus'u beynin daha yüksek merkezlerine giden rayları olan büyük bir tren istasyonu olarak düşünün.) Beyin bu şekilde gama beyin dalgası modellerine girer.



Orta beyinde yer alan her talamusun tam arasında küçük çam kozalağı şeklindeki epifiz bezi bulunur.
beynin arkasına dönük.

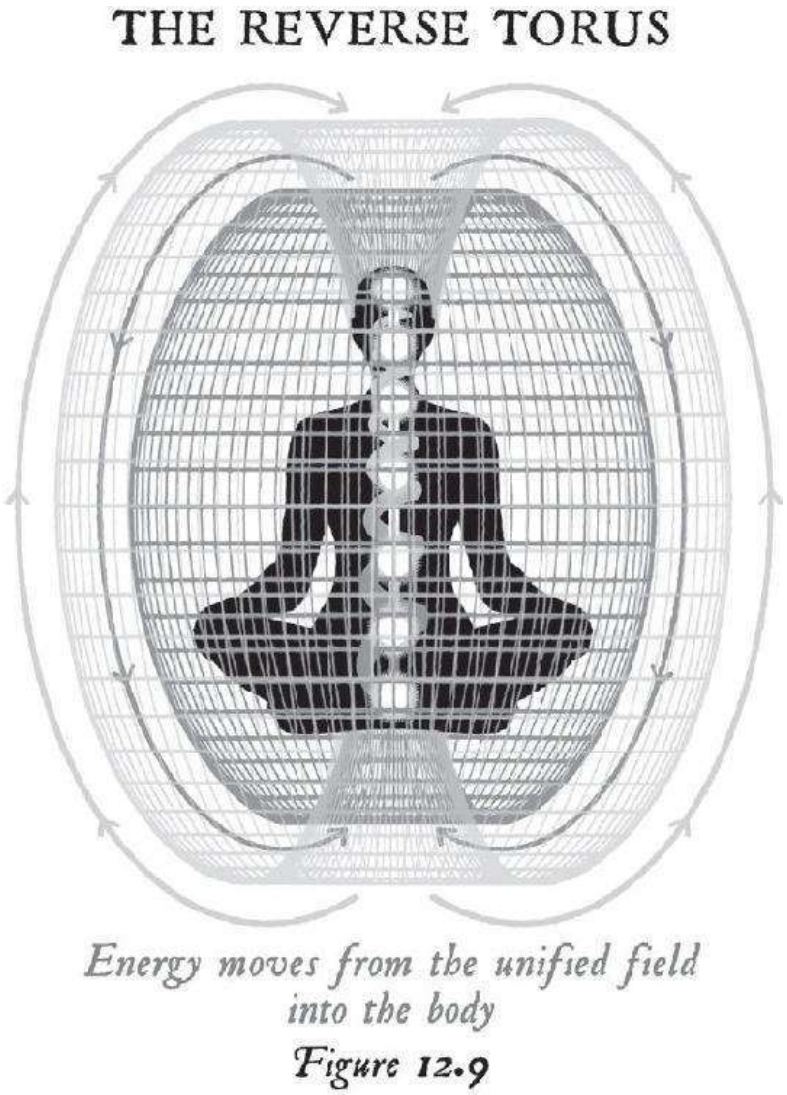
Bir yan not olarak, orta beyinde (her iki tarafta bir tane) neokorteksteki her yarım küreyi besleyen iki ayrı talamus vardır. Epifiz bezi, beynin arkasına bakacak şekilde tam aralarında oturur (bkz.Şekil 12.8). Enerji her bir talamik kavşağa ulaştığında (talamus, beynin diğer tüm bölümlerine giden bir aktarma istasyonu gibidir), bu talamus, metabolitlerini beyne salgılamak için doğrudan epifiz bezine bir mesaj gönderir. bu

etkisi, düşünen neokorteksin uyarılması ve gama gibi daha yüksek beyin dalgası kalıplarına girmesidir. Melatoninin bu kimyasal türevlerinin doğası bedeni rahatlatır ve aynı zamanda zihni uyandırır.

Hatırlarsanız, beta beyin dalgalarındayken, sempatik sinir sisteminiz dış dünyanızda acil bir durum için uyarılır ve hayatta kalmak için enerji kullanır. Gama beyin dalgalarından farkı, hayati enerjiyi kaybetmek yerine, özgürleşmeniz ve vücudunuzda daha fazla enerji yaratmanızdır. Bu meydana geldiğinde herhangi bir acil durumda veya hayatta kalma durumunda değilsiniz; mutluluk içindesiniz ve sempatik sinir sisteminiz, zihninizde olup bitenlere daha fazla dikkat etmeniz için sizi uyandırmak için harekete geçiyor.

İçindeBölüm 5Enerji vücuttan beyne geçtiğinde, vücudun etrafında bir torus alanı oluşturduğunu söyledim. Beyin omurilik sıvısının hareketini hızlandırarak omuriliğinize bir akım yüklediğinizde, vücudunuz bir mıknatıs gibi olur ve onun etrafında bir elektromanyetik alan yaratırsınız. Bir torus alanı dinamik bir enerji akışını temsil eder. Aynı zamanda, torus alanı yukarı, dışarı ve vücudunuzun etrafında hareket eder, epifiz bezi aktive olduğunda, elektromanyetik enerjinin ters bir torus alanı enerji çeker.*içine*vücudunuzu başınızın üstünden geçirin. Tüm frekanslar bilgi taşıdığı için, epifiz beziniz şimdi görünür ışık alanının ötesinden ve duyularınızın ötesinden bilgi alıyor (bkz.Şekil 12.9).

Bu üç olay birlikte gerçekleştiğinde, kafanızda orgazm yaşıyormuş gibi hissedeceksiniz. Artık beyninizde bir anten yarattınız ve bu anten maddenin, uzay ve zamanın ötesindeki alemlerden bilgi topluyor. Bilgi artık duyularınızdan veya gözlerinizin çevrenizle etkileşiminden gelmiyor. Bunun yerine, beyninizin arkasındaki epifiz bezinden başka bir göze - üçüncü gözünüze - hareket eden kuantum alanından bilgi alıyorsunuz.



Alt üç merkezden gelen enerji nefes sırasında aktive edildiğinden ve omurgadan yukarı doğru hareket ettiğinden beyin, vücudun etrafında bir torus elektromanyetik enerji alanı oluşturulur. Epifiz bezi aktive olduğunda, ters yönde hareket eden bir ters torus elektromanyetik enerji alanı birleşik alandan enerjiyi başın üst kısmından vücuda çeker. Enerji frekans olduğu ve frekans bilgi taşıdığı için epifiz bezi bu bilgiyi canlı hale dönüştürür.

görüntü

Melatonin Yükseltildiğinde, Sihir Gerçekleşir

Epifiz beziniz (veya üçüncü gözünüz) uyandığında, daha yüksek frekanslar aldığı için, bu yüksek enerjiler melatoninin kimyasını değiştirir; frekans ne kadar yüksek olursa, değişiklik o kadar büyük olur. Sizi bunlara hazırlayan, bilginin kimyaya bu çevirisidir.

aşkın, mistik anlar. Şimdi uzay ve zamanın daha yüksek boyutlarına kapı açıyorsunuz. Bu yüzden epifiz bezini bir *simyager*—çünkü melatonini bazı çok derin, radikal nörotransmitterlere dönüştürür.

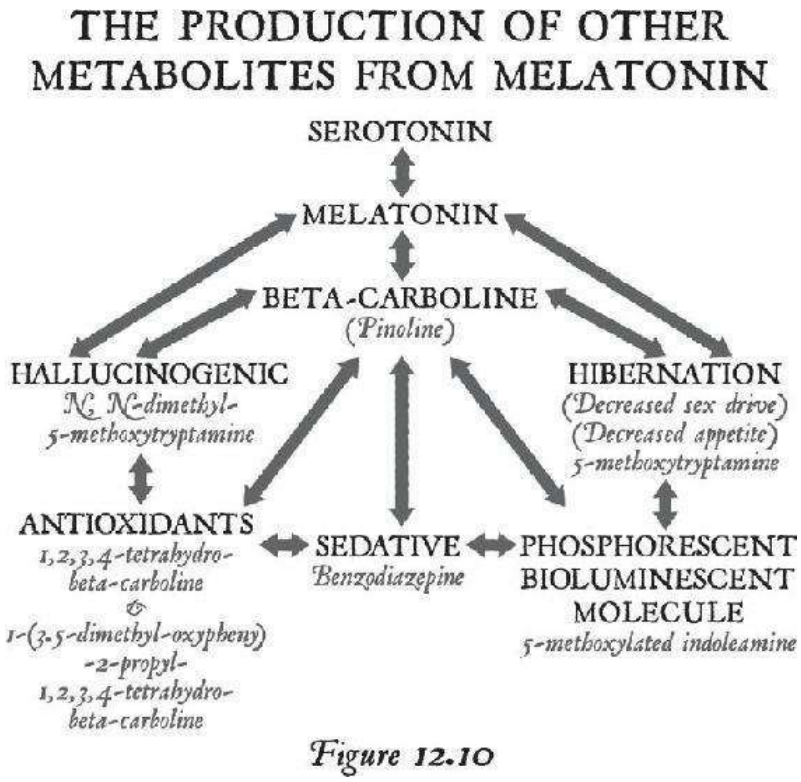


Figure 12.10

Epifiz bezi beyin dokusuna bağlandığında oluşan melatoninin farklı metabolitlerine göz atın. normal görünür ışıktan daha hızlı frekanslar ve mistik molekül biyolojik bir yükseltme alır.

Şuna baksanaŞekil 12.10. Daha yüksek frekanslar ve daha yüksek bilinç durumları epifiz bezi ile etkileşime girdiğinde, meydana gelen ilk şeylerden biri bu frekansların melatonini benzodiazepin adı verilen kimyasallara dönüştürmesidir. Benzodiazepinler, analitik zihni uyuşturan Valium'un yaratıldığı bir ilaç sınıfıdır, bu nedenle aniden düşünen beyin gevşer ve analiz etmeyi bırakır. Fonksiyonel beyin taramalarına göre, benzodiazepinler, beynin hayatta kalma merkezi olan amigdaladaki nöral aktiviteyi baskılıyor. Bu, korku, öfke hissetmenize neden olan kimyasalları sınırlar.

ajitasyon, saldırganlık, üzüntü veya acı.[4]Artık bedeniniz sakin ve rahatlamış hissediyor, ancak zihniniz uyanmış durumda.

Melatonin'den oluşturulan başka bir kimyasal, pinolinler adı verilen çok güçlü bir antioksidanlar sınıfı üretir (bkz.Şekil 12.10). Pinolinler önemlidir çünkü hücrelerinize zarar veren ve yaşlanmaya neden olan serbest radikallere saldırırlar. Bu antioksidanlar, kanser önleyici, yaşlanma önleyici, kalp hastalığı önleyici, felç önleyici, nörodejeneratif önleyici, iltihap önleyici ve mikrop önleyicidir. Bu, melatoninin bir antioksidan olarak normal rolünü, vücudu melatonin molekülünün normalde yaptığından daha fazla iyileştiren ve iyileştiren süper şarjlı bir antioksidan rolüne yükseltmek için mükemmel bir formül. (Aşağıda listelenen güçlü antioksidanlara bakın.Şekil 12.10hepsi melatonin metabolitlerinden üretilir.)

Bu molekülü alıp tekrar melatonin kuzeni haline getirirseniz, hayvanları kış uykusuna sokan aynı kimyasalı bulursunuz. Melatonin (bizi uykulu ve rüya gibi yapar) bu daha güçlü moleküle birazcık dönüştüğünde, dinlenmeyi ve onarımı daha da genişletmek için bir mesaj taşır. Bu mesaj aynı zamanda vücudun metabolizmasının bazı durumlarda aylarca yavaşlamasına neden olur. O halde, memelilerin kış uykusuna yattıkları zaman, habitatlarının tipik alışkanlıklarını bozmaları mantıklıdır; örneğin, cinsel dürtülerini, iştahlarını, çevrelerine olan ilgilerini veya hareket etme ihtiyaçlarını ve sosyal ağlarla olan bağlantılarını kaybederler. Kendilerini korumak ve güvende hissetmek için saklanırlar ve bu süre içinde bedenleri durağan hale gelir. Bu değerler yükseldikçe bizim için de aynısı geçerli olabilir. Çünkü beden artık zihin değildir, dış dünyaya olan ilgimizi geçici olarak kaybederiz; ve biyolojik dürtülerimiz olmadığından ve bedensel ihtiyaçlarla dikkatimiz dağılmadığından, şimdiki ana daha tam olarak hareket edebiliyor ve derinlere inebiliyoruz. Geleceğin hayalini kuracaksan, vücudunu aradan çıkarmak iyi bir fikir olmaz mıydı?

Bu molekülü alır ve bir kez daha ilerletirseniz, elektrikli yılan balıklarında bulunan kimyasalın aynısını üretirsiniz - sinir sistemindeki enerjiyi artıran fosforlu, biyolüminesan bir kimyasal. başvurabilirsiniz Şekil 12.10 Yeniden. Bu kimyasal, önemli bir şoka neden olacak kadar güçlü olabilir. Güçlü bir önseziye sahibim, bu, beynimizde defalarca ölçtüğümüz artan enerji genliklerini işlemesi için beyni etkileyen nadir kimyasaldır. Uyarıldığında kelimenin tam anlamıyla enerjiyle yanan bir elektrikli yılan balığı hayal edin. Aktive edildiğinde beyinde olan budur. Ancak yaratılan enerji ve bilgi, çevremizdeki duyularımızla algıladığımız bir deneyimden değil, bunun yerine*içinde*frekanstaki bir artıştan kaynaklanan beyin. Ne zaman

beyindeki yüksek enerji seviyelerini görüyoruz, kişinin nesnel olarak ölçülebilen derin, öznel bir deneyim yaşadığını biliyoruz.

Bir an için bunu düşünün. Epifiz bezi, çevremizden gözlerimiz aracılığıyla duyusal girdi yoluyla serotonin ve melatonin üretir. Güneşten gelen bu görünür ışık, sirkadiyen ritim dediğimiz çevremizle uyumlu hareket etmemize neden olur. Bu işlem sonucunda serotonin ve melatonin, fiziksel dünyadan gelen frekansa eşit bilgiyi taşır. Görünür ışığı duyularımızla algıladığımız için, bu moleküller insanlara özgüdür; bu nedenle onlar bizim üç boyutlu realitemizin alanına eşdeğerdir.

Einstein'ın dediği gibi, bu maddi dünyanın tavanının ışık hızı olduğunu unutmayın. Fakat beyin, frekanstaki bir artışı ve bir alemden gelen bilgiyi işlerken ne olur?*öte*duyular ve ışık hızının ötesinde? Birleşik alandan gelen bilgi ve enerjinin melatoninin kimyasını değiştirerek beyindeki başka bir kimyasal muadili olması mümkün mü? Ve beynimiz bu frekansları bir mesaja çevirebilir mi? Enerji maddenin epifenomeniyse, bilginin bir frekanstan geldiği mantıklıdır. *Daha hızlı*görünür ışık, melatoninin moleküler yapısını beynimizde derin iksirlere dönüştürebilir. Epifiz bezi, bu bilgiyi melatoninin kimyasal bir varyasyonuna dönüştürmekten sorumludur; dolayısıyla o molekül, o frekansa eşit farklı bir mesaj taşır. Bu yeni frekans şimdi gelişmiş bir süper kimyasalı etkiliyor. Bu artık doğal değil - bu doğaüstü. Melatonin bir yükseltme alır.

Bu fosforlu, biyo-ışıldayan kimyasal sadece beyindeki enerjiyi arttırmakla kalmaz, aynı zamanda zihnin içsel olarak algıladığı görüntüleri de geliştirir, böylece her şey canlı, gerçeküstü, ışıldayan ışıktan yapılmış gibi görünür. Sonuç olarak, insanlar daha önce hiç görmedikleri renkleri deneyimlediklerini bildirdiler çünkü bunlar bilinen görünür ışık tayfı deneyimlerinin dışında bulunuyorlar. Bu renkler, askıda kalmış güzelliğin Technicolor, berrak, yanardöner bir dünyasında derin, uhrevi parlayan ışıklar olarak görünür. Her şey, hissedebileceğiniz canlı, parlak enerjiden yapılmış güzel bir ışık yayıyormuş gibi görünür. Her şeyin içindeki ve etrafındaki bu altın, ışıltılı, parlak haleler dünyası, sizin duyusal temelli gerçekliğinizden daha aydınlanmış görünüyor. Ve elbette, dikkatinizi tüm güzelliğinden çekmeniz zor olacak.

aslında orada olsanız da, bu diğer dünyada veya boyutta tamamen mevcutsunuz.

Şuna baksanaŞekil 12.10Yeniden. Melatonin'i bir kez daha değiştirirseniz, insanoğlunun bildiği en güçlü halüsinojenik maddelerden biri olan kimyasal dimetiltriptamini (DMT) üretirsiniz. Bu, Amazon'un yerli halkı tarafından törenlerde kullanılan geleneksel bir ruhsal bitki ilacı olan ayahuasca'da bulunan kimyasalın aynısıdır. DMT'nin birincil aktif bileşeninin, benliğin gizemine ilişkin ruhsal vizyonlar ve derin kavrayışlar yarattığı söylenir. Ayahuasca veya bu molekülü içeren diğer bitki kimyasalları yutulduğunda, vücut yalnızca DMT alır, ancak epifiz bezi aktive olduğunda, yukarıda belirtilen kimyasalların tüm karışımını alır ve bu, çok derin içsel deneyimlere neden olur. Bu deneyimlerden bazılarının derin zaman genişlemesi (zaman sonsuz görünüyor), zaman yolculuğu, paranormal alemlere yolculuklar yarattığı rapor edilmiştir. karmaşık geometrik kalıpların vizyonları, ruhsal varlıklarla karşılaşmalar ve diğer mistik boyutlararası gerçeklikler. Epifiz bezi meditasyonu sırasında öğrencilerimizin çoğu bilinen fiziksel dünyalarının ötesinde inanılmaz karşılaşmalar rapor ediyor.

Bu kimyasallar beyinde salındığında, zihin, kişinin duyusal temelli gerçekliklerinde şimdiye kadar karşılaştığı her şeyden daha gerçek görünen deneyimler yaşar. Bu yeni boyutu dille ifade etmek zordur. Ortaya çıkan yeni deneyim, tam bir bilinmeyen olarak ortaya çıkacak ve ona teslim olursanız, her zaman buna değer.

Daha Yüksek Boyutlara Uyum: Bir Dönüştürücü Olarak Epifiz Bezi

Kullandığınız çeviriye bağlı olarak, Matta 6:22'de İsa, “Gözünüz tek olursa, tüm bedeniniz ışıkla dolu olacaktır” dedi. Epifiz bezini aktive etmekten bahsettiğine inanıyorum çünkü bu, daha geniş bir gerçeklik yelpazesini deneyimlememizi sağlıyor. Öğrencilerimizin çoğu, epifiz bezleri aktive olduğunda - birleşik alanla tamamen bağlantı kurduklarında - tüm bedenlerinin enerji ve ışıkla dolduğunu doğrulayabilir. Kozmik alandan başlayarak, duyularının ötesinden gelen enerji, başlarının üst kısmından girer ve tüm bedenleri boyunca aşağı doğru hareket eder. Bu gerçekleştiğinde, ötesinde indirilebilir bilgilerle karşılaşırlar.

onların hafıza temelleri veya günlük yaşamlarının tahmin edilebilir bilinenleri - ve her şey epifiz bezindeki melatoninin kimyasal değişimiyle başlar.

Epifiz bezi hakkındaki tüm araştırmalarımda, onun hakkındaki kendi anlayışımı aşağıdaki tanıma dönüştürdüm:*Epifiz bezi, enerjik titreşim sinyallerinin (duyuların ötesindeki frekans, aynı zamanda kuantum alanı olarak da bilinir) transdüksiyonu yoluyla bilgi gönderen ve alan ve biyolojik dokuya (beyin ve zihin) çeviren kristal bir süper iletkendir. Bir antenin farklı kanalları TV ekranına çevirmesiyle aynı şekilde anlamlı görüntü biçimi.*

Epifiz bezi aktive olduğunda, artık beyninizde bu minik antene sahip olduğunuz için, aldığı frekans ne kadar yüksekse, melatonin kimyasını değiştirmek ve dönüştürmek için o kadar fazla enerji harcar. Kimyadaki bu değişimin bir sonucu olarak, melatoninin normalde ürettiğinden çok farklı bir deneyim yaşayacaksınız. Belki de daha net bir resim elde edeceğinizi söylemenin daha iyi bir yolu. Bunu şu şekilde düşünün: Frekans ne kadar yüksek olursa, deneyiminiz 1960'ların televizyon ekranının görüntüsünden surround sesle tamamlanmış 360 derecelik bir IMAX 3-D deneyimine geçmiş gibi hissedeceksiniz. Rüya gören nörotransmitter olan melatonin, rüyalarımızı daha gerçek kılmak için daha güçlü berrak bir nörotransmittere dönüşür.

Bu süreç boyunca, epifiz bezinin hipofiz bezi adı verilen bir yardımcı komplocu vardır. Hipofiz bezi armuda benzer ve beynin tam ortasında, üst burun köprüsünün arkasında bulunur. Ön (ön) kısmı, her bir enerji merkezimizle ilişkili bezleri ve hormonları etkileyen kimyasalların çoğunu yapmaktan sorumludur. Bir kere epifiz bezi aktive olur ve belirli yükseltilmiş metabolitleri serbest bırakır[5] hipofiz bezinin arkası (arkası) uyanır ve iki tane üretmesine neden olur. önemli kimyasallar—oksitosin ve vazopressin.[6]

İlk kimyasal olan oksitosinin, kalbinizin sevgi ve sevinçle şişmesine neden olan yüksek duygular ürettiği bilinmektedir (duygusal bağın kimyasalı veya bağlanma hormonu olarak anılır). Oksitosin seviyeleri normalin üzerine çıktığında, çoğu insan yoğun sevgi, bağışlama, şefkat, neşe, bütünlük ve empati duyguları yaşar - muhtemelen dışınızdaki bir şeyle takas etmeye istekli olmayacağınız içsel bir durum değildir. (Sonuçta bu durumlar koşulsuz sevginin başlangıcıdır.)

Oksitosin seviyeleri belirli bir seviyenin üzerine çıktığında, araştırmalar kin tutmanın zor olduğunu gösteriyor. Bilim adamları tarafından yapılan bir çalışmada,

Zürih Üniversitesi'nde 49 katılımcı, Güven Oyunu olarak bilinen oyunun bir varyasyonunu arka arkaya 12 kez oynadı. Bu oyunda, belirli bir miktar parası olan bir yatırımcı, ya elinde tutmaya ya da bir kısmını mütevelli olarak adlandırılan başka bir oyuncu ile paylaşmaya karar vermelidir. Yatırımcının mütevelli ile paylaştığı miktar ne olursa olsun otomatik olarak üç katına çıkar. Daha sonra mütevelli heyeti bir kararla karşı karşıya kalır: tüm parayı elinde tutmak, yatırımcıya hiçbir şey bırakmamak veya üçe katlanan toplamı, açıkça kâr elde etmeyi uman yatırımcıyla paylaşmak. Temel olarak,*ya/veya*karar ihanete dönüşür. Bencil bir davranış, mütevelli için bir kazanç iken, yatırımcıyı zarara uğratır.

Peki ya denkleme oksitosin eklenirse? Araştırmada, araştırmacılar bazı oyunculara oyundan önce burunlarına oksitosin fışkırtırken, diğerlerine plasebo fışkırttı. Araştırmacılar daha sonra yatırım miktarına ve güvenip güvenmeyeceklerine ilişkin kararlarını verirken yatırımcıların beyinlerinin fMRI (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) taramalarını yaptılar.

İlk altı turdan sonra, yatırımcılara yatırımları hakkında geri bildirim verildi ve zamanın yaklaşık yarısında güvenlerine ihanet edildiği bildirildi. Oyunu oynamadan önce plasebo alan katılımcılar kızgın ve ihanete uğramış hissettiler, bu nedenle kapanış altı raunduna çok daha az yatırım yaptılar. Bununla birlikte, bir miktar oksitosin alan katılımcılar, ihanete uğramalarına rağmen, ilk turlarda olduğu kadar yatırım yaptılar. fMRI taramaları, etkilenen beynin kilit alanlarının amigdala (korku, kaygı, stres ve saldırganlıkla ilişkili) ve dorsal striatum (olumlu geribildirime dayalı gelecekteki davranışlara rehberlik eden) olduğunu gösterdi. Oksitosin alan katılımcılar, amigdalada çok daha düşük aktiviteye sahipti, bu da daha az öfke ve tekrar ihanete uğrama korkusu ve aynı zamanda daha az finansal kayıp korkusu anlamına geliyordu.

gelecekteki kararlar.[7]

Bu çalışmanın gösterdiği gibi, arka hipofiz kimyasallarını saldığı anda ve oksitosin seviyeleri yükseldiğinde, bu, beynin amigdalasındaki hayatta kalma merkezlerini kapatır, yani korku, üzüntü, acı, kaygı, saldırganlık ve öfke devrelerini soğutur. O zaman hissettiğimiz tek şey yaşam sevgisidir. Atölye çalışmalarımızdan önce ve sonra öğrencilerimizin oksitosin düzeylerini ölçtük. Etkinliğin sonunda, bazıları seviyelerini önemli ölçüde yükseltti. Bu öğrencilerle röportaj yaptığımızda, birçoğu “Hayatıma ve içindeki herkese çok aşığım. bunu asla istemiyorum

uzaklaşma hissi. Bu duyguyu sonsuza kadar hatırlamak istiyorum. Ben gerçekte buyum."

Epifiz bezi aktive olurken hipofiz bezinin yaptığı diğer kimyasala vazopressin veya antidiüretik hormon denir. Vazopressin seviyeleri yükseldikçe, vücut doğal olarak sıvıları tutar ve vücudun daha fazla su bazlı olmasına neden olur. Bu önemlidir, çünkü daha büyük bir frekansı işleyecekseniz, vücuttaki daha yüksek frekansı daha iyi idare etmek ve daha sonra bu frekansı hücrelerinize çevirmek için bir kanal görevi görecek suya ihtiyacınız vardır. Vazopressin yükseldiği an, daha kararlı bir tiroid bezi oluşturur; bu bez timusu ve kalbi etkiler, adrenalleri etkiler, pankreası etkiler ve pozitif bir zincirleme kaskad üretir.
cinsel organlara kadar etkiler.[8]

Bu yüksek frekanslara uyum sağladığımızda, farklı türde bir ışığa -görünür ışıktan daha hızlı bir frekansa- erişiriz ve birden içimizde daha büyük bir zekayı harekete geçiririz. Şimdi, epifiz bezi aktive olduğu için, daha yüksek frekansları alabiliriz ve bu da kimyada bir değişiklik yaratır. Aldığımız frekans ne kadar yüksek olursa, kimyamızı o kadar çok değiştirir - bu da sahip olduğumuz daha görsel, halüsinojenik ve daha yüksek enerjili deneyimler anlamına gelir. Kozmik bir anten gibi hareket eden epifiz bezimizdeki kristaller, bu yüksek titreşimli ışık ve bilgi alemlerine açılan kapılardır. Bu şekilde, dışsal olanlardan daha gerçek olan içsel deneyimlerimiz olur.

Vücudunuzun ürettiği bu epifiz metabolit kimyasalları, serotonin ve melatonin ile aynı reseptör bölgelerine sığar, ancak bir alemden çok farklı bir kimyasal mesaj taşırlar.*öte*duyusal temelli maddi gerçeklik. Sonuç olarak, beyin artık mistik bir deneyime hazır hale gelir, diğer boyutlara kapıyı açar ve bireyi bir uzay-zaman gerçekliğinden bir zaman-mekan gerçekliğine taşır. Tüm frekanslar bir mesaj taşıdığı ve bu mesaj kimyada bir değişiklik olduğu için, epifiz bezi aktive olduğunda ve bu yüksek frekansları, enerjileri ve yüksek bilinç seviyelerini deneyimlemeye ve işlemeye başladığınızda, genellikle kendilerini karmaşık, değişen geometrik desenler olarak sunarlar. zihin gözünde algılanır. Bu iyi - bu bilgi.

Bu mistik deneyimlere sahip olduğunuzda, sinir sisteminiz çok tutarlı olduğu için, bu süper tutarlı mesajlara uyum sağlayabilir. Boşluğun karanlığında, epifiz bezi bu çok organize kalıplar ve bilgi paketleri için girdap haline gelir ve siz

Dikkat onlara verilir, tıpkı bir kaleydoskop gibi sürekli değişir ve gelişirler. Tıpkı bir TV'nin frekansları alıp ekranda resimlere dönüştürmesi gibi, epifiz bezi de kimyasal olarak yüksek frekansları canlı, gerçeküstü görüntülere dönüştürür.

Renkli ekteki Grafik 13'te, ilahi (veya kutsal) geometri olarak adlandırılan bu geometrik desenlerden bazılarını görebilirsiniz. Bu tür modeller binlerce yıldır var. İçindeBölüm 8, bu desenlerin eski mandalalara benzediğinden bahsetmiştim. Onlar enerji ve frekans formundaki bilgilerdir ve eğer onlara teslim olabilirseniz, beyniniz (epifiz bezi aracılığıyla) bu formları, mesajları ve bilgileri çok canlı resimlere, görüntülere veya berrak deneyimlere dönüştürecektir. Bu kalıpları gördüğünüzde veya deneyimlediğinizde yapılacak en iyi şey, onlara teslim olmak ve hiçbir şey yapmaya çalışmamaktır.

Bu desenler ve formlar genellikle iki boyutlu veya statik olarak görünmezler; bunun yerine canlıdırlar, derinlikleri vardır ve matematiksel ve çok tutarlı fraktal desenler içerirler, asla bitmezler ve sonsuz derecede karmaşıktırlar. Bunu görmenin başka bir yolu da kavramdır.*simatik*. Yunanca "dalga" kelimesinden türetilen simatik, titreşim veya frekansa dayalı bir olgudur. İşte onları hayal etmenin bir yolu: Eski bir hoparlör kutusunun kapağını kaldırıp düz bir yere koyduğunuzu hayal edin. O hoparlörü sıvıyla doldurur, üzerine bir ışık tutar ve içinden klasik müzik çalmaya başlarsanız, müziğin frekansı ve titreşimi sonunda tutarlı duran dalgalar yaratacaktır. Bu dalgalar birbirine müdahale edecek ve sonunda desenler içinde desenler içinde geometrik desenler yaratacaktır. Bir kaleydoskopta olduğu gibi, bu gelişen geometrik düzenlemelerin daha yüksek düzeyde organize olduğunu göreceksiniz. Kaleydoskoptaki görüntüler ile simatik arasındaki fark, kaleydoskoptaki görüntülerin iki boyutlu görünmesidir. Bununla birlikte, simatik gibi geometrik desenler, canlı gibi görünürler ve üç boyutlu hatta çok boyutludurlar. Suya ek olarak, simatiklerin titreşimsel etkileri kum ve havaya çevrilebilir; başka bir deyişle, bu üç ortam titreşimi ve frekansı alır ve bunları tutarlı geometrik desenlere dönüştürür. (Arama yaparsanız, YouTube'da bunu gösteren birkaç video bulabilirsiniz.)

Epifiz beziniz bilgi aldığında, çevrenizdeki çevrede aynı tür dalgaları toplar. Görünür ışık spektrumunun ötesinde var olan bu tutarlı, oldukça organize duran dalgalar, sürekli olarak bilgi paketleri halinde birleştirilir ve dönüştürülür.

epifiz beziniz tarafından görüntülere dönüştürülür. Onlar sadece çok tutarlı bir şekilde kesişen bilgi kalıplarıdır ve farkındalığınızı onlara verdiğinizde, giderek daha fraktal, karmaşık, güzel ve ilahi hale gelmek için değişir ve gelişirler. Hepsi bilgi ve tıpkı bir dönüştürücü gibi, epifiz beziniz bu bilgiyi alır ve onu görüntüye dönüştürür. Bu, ileri düzey etkinliklerimizde kaleydoskopu bir araç olarak kullanmaya karar vermemin nedenlerinden biri, öğrencilerin beyinlerini bu karmaşık görüntü modunu deneyimlediklerinde silahsızlanmaları ve daha kolay tanımaları ve onlara açılmaları için eğitmek. bu tür bilgilerin alınması. Ek olarak, kaleydoskop beynin alfa veya teta beyin dalgalarına geçmesine neden olduğundan ve daha fazla telkin edilebilir hale geldiğinden,

Epifiz beziniz görüntüyü aldığında, emniyet kemerinizi bağlayın çünkü işler heyecanlı bir hal alacak. Bedeninizden çıkıp bir ışık tünelinde seyahat edebilirsiniz ya da tüm bedeniniz ışıkla dolabilir. Hatta tüm evren haline gelmiş gibi hissedebilirsiniz ve vücudunuza yukarıdan baktığınızda, kendinizi ona nasıl geri döneceğinizi merak ederken bulabilirsiniz.

Bu çok derin, bilinmeyen deneyimleri yaşamaya başladığınızda, iki seçeneğiniz var: Bilinmeyen olduğu için korkuyla büzüşebilirsiniz ya da teslim olup güvenebilirsiniz.*çünkü*bu bilinmeyen. Ne kadar çok teslim olur ve güvenirseniz, deneyimleriniz o kadar derinleşir ve derinleşir ve deneyim çok derin olduğu için, kendinizi tekrar uyanıklığa döndürmek istemeyeceksiniz, böylece beyin dalgalarınızı tekrar betaya çevireceksiniz. Bunun yerine, teslim olma, rahatlama ve bu aşkın bilinç durumuna daha da derine inme zamanıdır. Bu anda, uyumuyor, uyanık değilsin, rüya görmüyorsun - bu gerçekliğin ötesindesin. Beyin kimyanız doğruysa, vücudunuz tamamen ve tamamen uyuşturulmuş olacaktır. Bunun için eğitim alıyoruz: daha yüksek bütünlük, birlik, sevgi ve daha yüksek bilinç seviyeleri deneyimlemek.

Ama dahası var. . .

Kimyadaki Değişim Yeni Bir Gerçeklik Yaratıyor

Şu anda tüm duyularınızın yüzde 25 arttığını hayal edin. Öyle olsaydı, gördüğün, duyduğun, tattığın, kokladığın her şey,

ve hissetmek, etrafınızdaki her şeyin daha fazla farkında olmanıza neden olur. Farkındalık ve bilinç aynıysa, bilinciniz yükseldikçe beyninizin aldığı enerji de artar (çünkü enerjide bir değişiklik olmadan bilinçte bir değişiklik olamaz veya tam tersi). Beyniniz yeni bir bilinç akışını işleyen farklı bir frekansa bağlanırken, kelimenin tam anlamıyla açılıyor ve duyularınız güçlendiğini hissettiğinden, yüksek bir farkındalık seviyesi ürettiniz. Enerji veya frekans ne kadar yüksek olursa, kimyanızdaki değişiklik o kadar büyük ve kimyanızdaki değişiklik ne kadar büyük olursa, deneyiminiz o kadar berrak olacaktır. Bu yüzden, bu aşkın durumdayken, günlük realitenizden daha uyanık ve daha farkında hissedersiniz. Farkındalığınız arttıkça,

Duyularınızın ötesinden, görünür ışıktan veya güneşten kaynaklanmayan bilgileri alıyorsanız, buna "üçüncü göz" denmesi mantıklıdır. Çok derin bir içsel deneyime sahip olduğunuzdan ve yeni deneyimler yeni sinir ağlarını bir araya getirdiğinden, bu deneyim beyninizdeki devreleri zenginleştirir. Vücudunuz bu yüksek enerjileri işlerken, bu enerji kimyanızı değiştirir ve bir deneyimin sonucu bir duyguysa, bu deneyim yüksek duygular ve duygular yaratır. Aktive edildiğinde, farklı bir gözle, içsel vizyonla görüyorsunuz.

Duyguların birikimi bir duyguya eşitse ve duygu enerjiyse, o zaman hayatta kalma duygularını deneyimlediğinizde, çünkü bunlar frekansın azalmasıdır, daha çok maddenin ve kimyanın yoğunluğu gibi hissedersiniz. Ancak, daha yüksek bir frekansta titreştikleri için, bu yüksek bilinç hallerini deneyimledikçe, madde veya kimyadan daha az ve daha çok enerji gibi hissetmeye başlayacaksınız. Bu yüzden duygular biçimindeki bu enerjiye yükseltilmiş duygular diyorum.

Çevre bir hücredeki genleri işaret ediyorsa ve çevreden gelen deneyimler duygu yaratıyorsa—*ve duygular, çevredeki deneyimlerden elde edilen kimyasal geri bildirimlerdir.*- o zaman dış ortamda hiçbir şey değişmezse, vücudun iç ortamında (hücrenin hala dış ortamı olan) hiçbir şey değişmez. Örneğin, yıllarca aynı kendini sınırlayan duygularla yaşadığınızda, bedeniniz biyolojik olarak asla değişmez çünkü dış ortamdan gelen duygu ile dış ortamdan gelen duygu arasındaki farkı bilmez.

iç ortamınız. Bunun yerine vücut, aynı duygular aynı kimyasal sinyalleri ürettiği için aynı çevresel koşullarda yaşadığına inanır. Nasıl beden hiçbir şeyin değişmediği bir dış ortamda yaşıyorsa, hücre de hiçbir şeyin değişmediği kimyasal bir ortamda yaşar.

Ancak, bu yüksek farkındalık ve genişlemiş bilincin bu içsel deneyimlerini – geçmişteki deneyimlerin hepsinden daha gerçek ve duyusal olan – deneyimlemeye başladığınızda, bu yeni yüksek duyguyu veya vecd enerjisini hissettiğiniz an, içsel durumunuzu değiştirmiş olursunuz. bunun sonucunda içinizde yaratılan realitenin görüntülerine daha fazla dikkat edeceksiniz. Ve beynin tüm dikkatini çekecek kadar gerçek olan yeni bir deneyiminiz varsa, bu yeni deneyim (veya uyanış) olayı nörolojik olarak beyninizde somutlaştırır. Bu yeni duygu şimdi uzun süreli bir hafıza yaratıyor ve bu yeni duygular yeni genlere işaret ediyor, ancak bu sefer uzun süreli hafızayı yaratan deneyim sizin dış çevrenizden gelmiyor; o sizin iç ortamınızdan geliyor - ki bu hala hücrenin dış ortamıdır.

Çünkü olay o kadar güçlü ki,*olumsuzluk*farkında olun, bu nedenle:

- Enerji ne kadar yüksek olursa, bilinç de o kadar yüksek olur;
- Bilinç ne kadar yüksek olursa, farkındalık o kadar büyük olur;
- Farkındalık ne kadar büyük olursa, sahip olduğunuz gerçeklik deneyimi o kadar geniş olur.

Bildiğimiz gibi, tüm algı, beynin geçmişteki deneyimlerimizden nasıl bağlandığına dayanır. Gerçekliğimizdeki şeyleri oldukları gibi algılamayız; gerçeği bu şekilde algılıyoruz*Biz*vardır. İçinde derin mistik varlıklar gördüğünüz bir içsel deneyim yaşadıysanız; her şeyin etrafında bir parıltıya, haleye veya ışığa tanık oldu; her şeyin ve herkesin bütünlüğünü, birliğini ve birbirine bağlılığını hissetti; ya da tamamen farklı bir zaman ve mekan deneyimlediyseniz, deneyimden sonra gözlerinizi açtığınızda, uyanık haldeyken realite tayfınız genişleyecektir. Bunun nedeni, içsel deneyimin beyninizi değiştirmesi ve şimdi nörolojik olarak gerçekliğin daha büyük bir ifadesini algılamak için bağlantı kurmanızdır. Kim olduğunuzu içten dışa değiştirmeye böyle başlarsınız. Maddenin üç boyutlu dünyasına ilişkin deneyiminizi bu şekilde değiştirirsiniz.

Evrim, hem birey hem de tür düzeyinde yavaş bir süreçtir. Tecrübelerin var, inciniyorsun, dersini alıyorsun, biraz büyüyorsun.

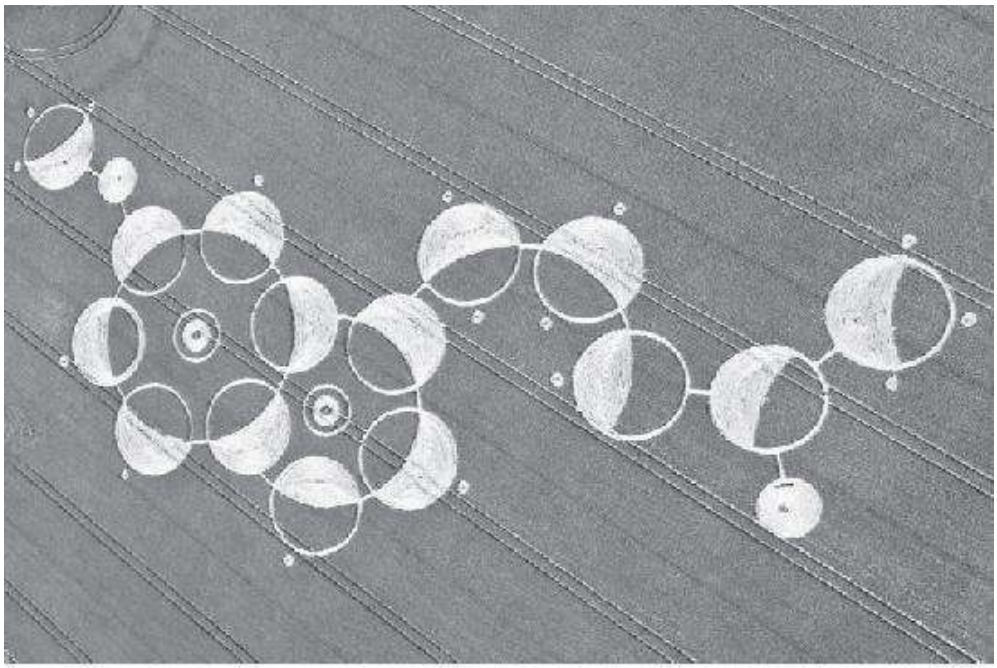
biraz. O zaman biraz daha acı çekersin, bir sonraki dersi alırsın, bir sonraki zorluğa geçersin, başarılı olursun ve hedeflere ulaşırsın, daha fazla hedef belirlersin, tekrar büyürsün ve döngü devam eder. Bu yavaş bir süreç çünkü dış çevrenizden çok fazla yeni bilgi almıyorsunuz.

Ancak, dış dünyanızdaki her şeyden daha gerçek olan bu bilinmeyen içsel deneyimlere sahip olduğunuzda, gerçekliği bir daha asla aynı şekilde göremezsiniz çünkü deneyim sizi çok derinden değiştirir. Bunu söylemenin başka bir yolu, bir yükseltme veya yazılım güncellemesi aldığınızdır. Algıladığınız tüm gerçeklik deneyimlerinize dayanıyorsa ve boyutlararası bir deneyim yaşadıysanız, beyniniz şimdi her zaman var olanı algılayabilecek, ancak daha önce hiç beyin devresini algılamamış olacaksınız.

Sürekli olarak bu genişleyen deneyimlere sahipseniz, sürekli olarak daha geniş ve daha geniş bir gerçeklik yelpazesini deneyimleyeceksiniz. Bu, illüzyon perdesini kaldırır ve bu perde kaldırıldığında, gerçekliğin gerçekten titreştiği, parladığı, bağlantılı olduğu ve ışıldayan ışıkta parıldadığı gibi görebilirsiniz - ve enerji tüm süreci yönlendirir. Şimdi, her şeyin, onu basitçe madde olarak gördüğünüzden farklı göründüğü ve hissettirdiği daha geniş bir bilgi yelpazesine uyum sağlıyorsunuz - ve ilişkiniz değişiyor. Mistikler ve ustalar, kendi iç dünyalarına uyum sağlayarak ve böylece dış dünyalarındaki gerçekliğin doğasına ilişkin algılarını genişleterek yollarını bu şekilde yaptılar. Hayatta kalma, korku, acı, ayrılık, öfke gibi alt üç enerji merkezinin ayırt edici özellikleriyle yaşamayı bırakırsanız kim olabileceğinizi hayal edin.

Duyuların ötesindeki bilgiden yeterli boyutlararası deneyime sahip olan mistikler ve ustalar artık doğdukları genlere eşit görmüyorlardı. Artık şeyleri, doğumda kendilerine verilen beynin kablolu olduğu şekilde işlemiyorlar - insan beyninin binlerce yıldır damgalandığı şekilde. Bunun yerine, alanla etkileşimleri nedeniyle, her zaman orada olan farklı bir gerçekliği algılamak için farkındalığı, devreleri ve zihni yarattılar.

Beynin simyacısı olan epifiz bezinin bu efsanevi ve büyülü özellikleri, modern bilimin eski uygarlıkların her zaman bildiği şeyleri şimdi yakalamaya başlamış gibi görünse de kesinlikle yeni bilgiler değildir.



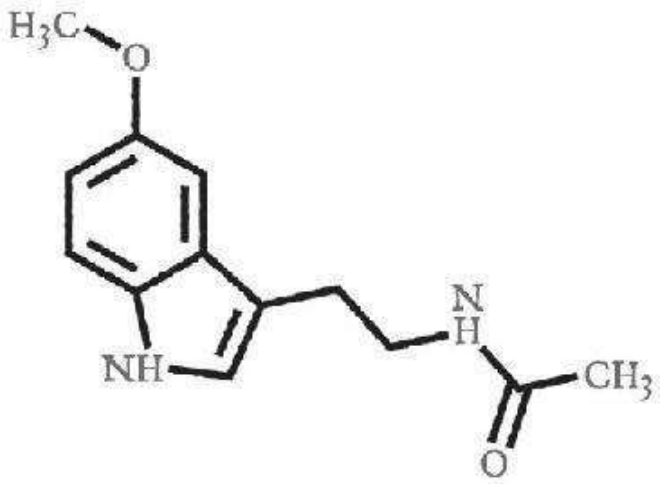


Figure 12.11

23 Temmuz 2011'de İngiltere, Roundway'de bulunan bu ekin çemberi melatoninin kimyasal yapısını göstermektedir. . . . belki biri bize bir şey söylemeye çalışıyordur.

Melatonin, Matematik, Kadim Semboller ve Epifiz Bezi

23 Temmuz 2011'de, Devizes, Wiltshire yakınlarındaki Roundway'deki İngiliz kırsalında melatoninin kimyasal yapısına çok benzeyen bir ekin çemberi ortaya çıktı. (GörmekŞekil 12.11.) Ekin çemberi ayrıntılı bir aldatmaca mı? Yoksa başka bir boyutta birileri bize bir şey mi söylemeye çalışıyor? Bu bölümü okurken, bu tür şeylerin tesadüf mü yoksa akıllı tasarım mı olduğuna kendiniz karar verebilirsiniz.

Beynin iki yarım küresi vardır ve eğer beyni ortadan ikiye bölerek onları ikiye bölerseniz, sagital kesim olarak bilinen işlemi gerçekleştirirsiniz. Sagital kesime bakıldığındaŞekil 12.12, epifiz bezi, talamus, hipotalamus, hipofiz bezi ve korpus kallozumun konumuna ve toplu oluşumuna özellikle dikkat edin. Bu oluşum size bir şey hatırlatıyor mu? Koruma, güç ve sağlık anlamına gelen bu, Horus'un Gözü adı verilen eski Mısır sembolüdür. Otonom sinir sistemi, retiküler aktivasyon sistemi, talamik kapı ve epifiz bezi hakkında eski bir öğreti olması mümkün müdür? Mısırlılar, otonom sinir sisteminin önemini biliyor olmalılar ve epifiz bezini harekete geçirmenin, onların,

diğer dünyaya veya diğer boyutlara girebilir.[9]

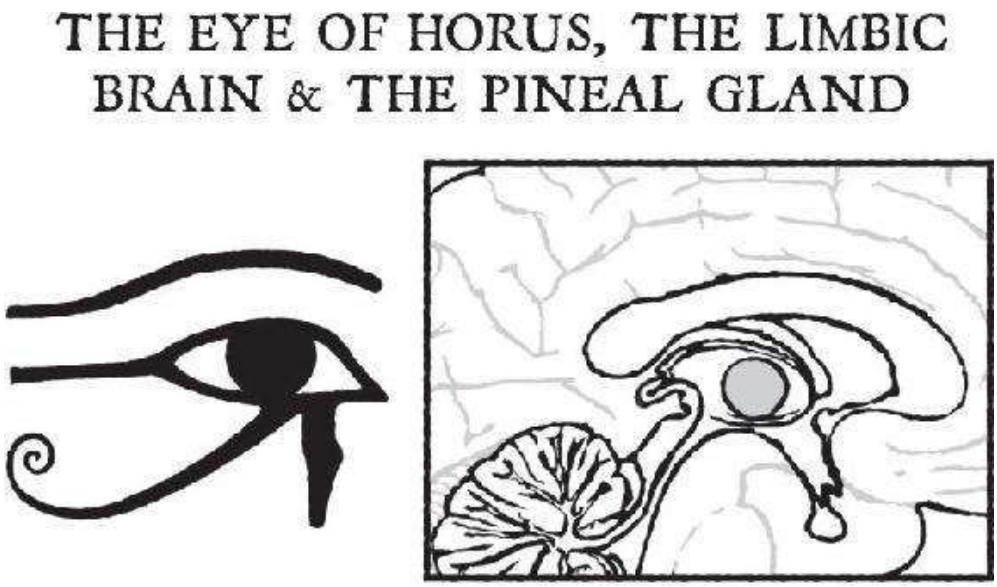


Figure 12.12

Beyni ortadan ikiye bölerseniz, limbik beyni görebilirsiniz. Bir göz atın ve fark edeceksiniz Horus'un Gözüne çarpıcı bir benzerlik.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Mısır ölçüm sisteminde, Horus'un Gözü de bütünün parçalarını ölçmek için kesirli bir niceleme sistemini temsil ediyordu. Modern matematikte buna Fibonacci sabiti veya Fibonacci dizisi diyoruz. Kitapta daha önce bahsettiğim gibi bu, doğada her yerde karşımıza çıkan, ayçiçeklerinde, deniz kabuklarında, ananaslarda, kozalaklarda, yumurtalarda ve hatta Samanyolu galaksimizin yapısında görebileceğiniz şekillerde gösterilen matematiksel bir formüldür. Altın sarmal, altın ortalama veya altın oran olarak da bilinen Fibonacci sabiti, ilk ikiden sonraki her sayının önceki iki sayının toplamı olmasıyla karakterize edilir.

Bu formülü beynin üzerine yerleştirirseniz ve bir kare ve bir kare daha ekleyerek kareleri bölmeye başlarsanız, fraktal bir desen elde edersiniz, her ölçekte kendini tekrar eden hiç bitmeyen bir desen. Epifiz bezinden başlayarak, bu formül beynin tam yapısını özetlemektedir (bkz. Şekil 12.13). Epifiz bezinde özel bir şeyler olabileceğini mi düşünmeye başlıyorsun?

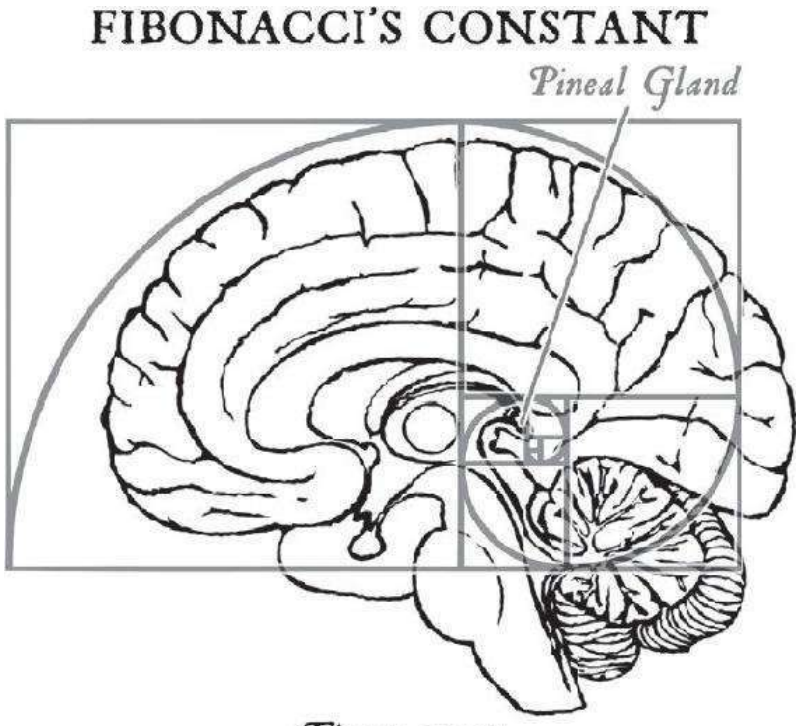


Figure 12.13

Altın oranı, Fibonacci sabitini, beynin çevresi boyunca takip ederseniz, spiral epifiz bezinin tam noktasında sona erecektir.

Yunan mitolojisinde Hermes, dünyevi ve ilahi alemlere girip çıkabilen tanrıların habercisiydi. O, geçişlerin ve boyutların tanrısı olarak kabul edildi ve ölümden sonraki yaşam için bir rehber olarak kabul edildi. Ana sembolü, üst kısmı kanatlara veya kuşlara dönüşen bir çubuğun etrafına sarılmış iki yılandan oluşan caduceus idi. (GörmekŞekil 12.14.) Hermes'in asa olarak kullandığı caduceus, genellikle sağlığın sembolü olarak kabul edilir. Sizce asadan yukarı çıkan yılanlar enerjinin omurgadan yukarıya bedenden beyne hareketini, kanatlar ise enerji epifiz bezine ulaştığında benliğin kurtuluşunu ve aydınlanmayı mı temsil ediyor? Taç, epifiz bezimizi (çam kozalağı tarafından temsil edilir) aktive ettiğimizde en yüksek potansiyelimizi ve ilahi olanın en büyük ifadesini temsil eder. Benliğin taçlandırılması, benliğin fethidir. Bu yüzden bu kitabın kapağı için bu resmi seçtim.

Figure 12.14

Zaman ve Uzay Meditasyonunun Yüksek Boyutlarına Uyum Sağlamak

Melatonin seviyeleri 1 ile 1 arasında yükseklikte olduğu içinAMve 4AM, bu meditasyonu yapmak için en iyi zaman. Bir şarkı için kalp merkezinizi aktive ederek başlayın. Daha sonra, en düşük olandan başlayarak enerji merkezlerinizi kutsayın, şu anda Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunda öğrendiğiniz gibi.4. Bölüm. Dikkatinizi önce o enerji merkezinin alanına, sonra da etrafındaki boşluğa vererek bu enerji merkezini kutsayın. Bunu ilk enerji merkezi ve ardından ikinci enerji merkezi için yapın ve ardından dikkatinizi birinciye odaklayın.*ve* Aynı anda ikinci merkez. Her yeni enerji merkezini önceki merkezlere bağlayarak daha büyük bir alan yaratarak bu işleme her bir enerji merkezi ile devam edin. Sonunda sekiz merkezin hepsini ve tüm bedeninizin etrafındaki enerjiyi aynı anda hizalayacaksınız. Bu yaklaşık 45 dakika sürmelidir. Sonra 20 dakika uzanın ve otonom sinir sisteminizin vücudu dengelemek için emir almasına izin verin.

Şimdi oturun ve nefesinizi yapın, bu enerjiyi başınızın tepesine kadar getirin. Onu tutun ve sıkın, epifiz bezinin kristallerini sıkıştırın, böylece onu aktive edin ve bir elektromanyetik alan yaratın. Bu alan gidebildiği kadar uzayacak ve sonra o kristalleri tersine çevirecek ve sıkıştıracak. Frekansı artırdıkça, daha yüksek titreşimsel alemleri alacaksınız ve ardından beyniniz bu bilgiyi alacak ve onu görüntüye dönüştürecek. Bu nefesle ilgili son bir nokta: Hızlı, derin bir nefes alıp sonra içsel kaslarınızı sıkmanız ve sonra nefesinizi mora dönene kadar tutmanız gerekmediğini vurgulamak istiyorum. Bunun yerine, çok yavaş, uzun, düzenli bir nefes almanızı istiyorum.

Bu, epifiz bezini aktive etmenin dördüncü yoludur. Nefesle işiniz bittiğinde, dikkatinizi boğazınızın arkası ile başınızın arkası arasında boşlukta bırakın - o bezi konumlandırıyorsunuz ve dikkatinizi oraya vererek enerjinizi oraya yerleştiriyorsunuz. Dikkatinizi yaklaşık 5 ila 10 dakika orada tutun. Bir düşünce, bir farkındalık ve bilinç olarak, gerçekten küçülün ve epifiz bezinin odasına girin ve o odanın boşluğunu, bu organın merkezinde, uzayda hissedin. Orada yaklaşık 5 ila 10 dakika oyalayın. Sonra frekansı ve ötesindeki boşluğu hissedin

bezin sınırları. O odanın ötesindeki enerjiyi büyük siyah boşluğa yayın. Bu enerjiyi, bu bezin mistik deneyim için kutsal metabolitlerini salması niyetini taşımaya yönlendirin. Bu bilgiyi uzayda kafanızın ötesindeki boşluğa yayın.

Şimdi aç, o uçsuz bucaksız, sonsuz siyah boşlukta kafanın ötesindeki enerjiye uyum sağla ve sadece al. Bu enerjinin ne kadar uzun süre bilincinde olursanız ve o frekansı o kadar çok alabilirseniz, melatonini o kadar çok değiştirir ve radikal metabolitlerine yükseltirsiniz. Bir şey olmasını beklemeyin, tahmin etmeye çalışmayın - sadece almaya devam edin. Son olarak, tekrar uzanın ve otonom sinir sisteminin kontrolü ele almasına izin verin. Manzaranın tadını çıkarın!

13. Bölüm

PROJE UYUMLULUĞU:
DAHA İYİ BİR DÜNYA YARATMAK

Aşırılıkların olduğu bir zamanda yaşıyoruz ve bu aşırılıklar hem artık yaşayamayacak eski bir bilincin hem de Dünya gezegeninin kendisinin ve Dünya'daki hepimizin dönüşmekte olduğu gelecekteki bir bilincin yansımasıdır. Bu eski bilinç, bizi birbirimizden ayrı olduğumuza inandırmaya hizmet eden nefret, şiddet, önyargı, öfke, korku, ıstırap, rekabet ve acı duyguları gibi hayatta kalma duyguları tarafından yönlendirilir. Ayrılık illüzyonu bireyleri, toplulukları, toplumları, ülkeleri ve Doğa Ana'nın kendisini vergilendirir ve böler. İnsan faaliyetinin akılsızlığı, dikkatsizliği, açgözlülüğü ve saygısızlığı, bildiğimiz gibi hayatı tehdit ediyor. Saf mantık ve akılla, bu tür bir bilinç kendini daha uzun süre sürdüremez.

Her şey aşırı kutuplara doğru hareket ettiğinden, mevcut sistemlerin çoğu inkar edilemez bir şekilde - siyasi, ekonomik, dini, kültürel, eğitimsel, tıbbi veya çevresel - eski paradigmalar çökerken parçalanıyor. Bunu en belirgin şekilde artık kimsenin neye inanacağını bilemediği gazetecilikte görebiliriz. Bu değişikliklerin bazıları insanların seçimlerini yansıtırken, diğerleri artan kişisel farkındalık düzeylerini yansıtıyor. Ancak görünen bir şey var; bu bilgi çağında, bu yeni bilincin evrimiyle uyumlu olmayan her şey yüzeye çıkıyor.

Bu zamanda meydana gelen frekansta ve enerjide bir artış olduğunun – kaygı, gerilim ve tutkuda bir artış – olduğunun farkında değilseniz, o zaman kendi varlık durumunuza ve insanlığın bu enerjiye olan birbirine bağlılığına dikkat etmiyor olabilirsiniz. Son derece yüklü siyasi, sosyal, ekonomik ve kişisel çevremizdeki altüst oluşlara ek olarak, birçok insan aynı zamanda zamanın hızlandığını veya daha önemli olayların daha kısa sürede meydana geldiğini hissediyor. Bakış açınıza bağlı olarak, bu ya heyecan verici bir uyanış zamanı ya da tarihte kaygı uyandıran bir an olabilir. Ne olursa olsun, eskinin yıkılması veya yıkılması gerekir ki yerine daha işlevsel bir şey gelebilsin. İnsanlar, türler, bilinç ve hatta gezegenin kendisi bu şekilde evrimleşir.

Hem insanlarda hem de doğada enerjideki bu heyecan birkaç soruyu gündeme getiriyor: İnsanlığın şiddetle, savaşla, suçla ve terörle ve tersine barış, birlik, uyum ve sevgiyle ilişkisini etkileyen daha büyük etkiler söz konusu olabilir mi? Ve tüm bunların bu özel zamanda olmasının bir nedeni var mı?

Barış Toplayıcı Projelerin Tarihçesi

Bugüne kadar, geçici barış toplama projelerinin gücü sergilendi ve 50'den fazla gösteri projesinde ve bağımsız bilim adamları tarafından incelenen 23 hakemli bilimsel çalışmada kapsamlı bir şekilde sahada test edildi. dünya çapında.[1]Sonuçlar, sürekli olarak suç, savaş ve terörizmin acil bir şekilde azaltılmasında olumlu bir etki göstermiştir. ortalama yüzde 70'in üzerinde.[2]Bir an için bunu düşünün. Bir grup insan, bir şeyi değiştirmek veya bir sonuç üretmek için belirli bir niyetle veya kolektif bilinçle bir araya geldiğinde, onu barış, birlik veya birlik enerjisi ve duygularıyla -fiziksel olarak hiçbir şey yapmadan- yaratırlarsa, bu birleşiktir. topluluk zamanın yüzde 70'inde değişiklik üretebilir. Bu çalışmaların sonuçlarını ölçmek için bilim adamları, öncü gecikme analizi adı verilen bir ölçüm kullanır.

Önde gelen gecikme analizinin amacı, insanlar ve olaylar arasındaki korelasyonları ortaya çıkarmaktır. Örneğin, zincirleme sigara içen birinin öncü-gecikme analizine bakarsanız, bir kişi ne kadar çok sigara içerse, akciğer kanseri geliştirme şansının o kadar yüksek olacağını gösterirdi. Barış toplama projeleri ile ilgili olarak, çalışmalar meditasyon yapanların veya barış toplayıcıların sayısı arttıkça (meditasyon yaptıkları süre ile birlikte),

toplanmanın toplumdaki suç ve şiddet olaylarını azaltmada daha fazla etkisi vardır.

Güçlü bir örnek, "barışın yayılan etkisini" göstermek için 1983 yılının Ağustos ve Eylül aylarında bir grup meditasyoncuyu Kudüs'te bir araya getiren Lübnan barış projesidir. Meditasyon yapanların sayısı zamanla dalgalansa da, çoğu zaman amacına ulaşmak için yeterince büyüktü. *süper parlaklık etkisi* hem İsrail hem de yakındaki Lübnan için. Bu etki, özel olarak eğitilmiş bir grup meditasyoncu, toplum üzerinde olumlu bir etki yaratmak ve yaymak için günlük olarak aynı anda bir araya geldiğinde gerçekleşir. İki aylık çalışmanın sonuçları, meditasyon yapanların katılımının yüksek olduğu günlerde, savaş ölümlerinde yüzde 76'lık bir azalma olduğunu gösterdi. Diğer etkiler arasında suç ve yangınların azalması, trafik kazalarının azalması, daha az terörizm ve ekonomik büyümedeki artışlar yer aldı. Sonuçlar daha sonra iki yıllık bir süre boyunca yedi ardışık deneyde tekrarlandı.

Lübnan savaşının zirvesi sırasında.[3]Bütün bunlar, insanların barış ve uyum konusundaki niyetlerini, sevgi ve şefkatin yüksek duygularıyla birleştirerek elde edildi. Bu, belirli bir yüksek enerji içinde bir grup insanın bilinci ne kadar birleşikse, başkalarının bilincini ve enerjisini yerel olmayan bir şekilde o kadar fazla değiştirebileceğini açıkça göstermektedir.

Batı yarımküredeki en iyi üç barış toplama çalışmasından biri olarak kabul edilen bir çalışmada, bir RAND Corporation düşünce kuruluşu, 8 ila 11 arasında değişen üç dönem boyunca dünya barışı ve tutarlılığına odaklanmak için yaklaşık 8.000 (ve bazen daha fazla) eğitimli meditasyoncudan oluşan bir grup oluşturdu. 1983'ten 1985'e kadar her gün. Sonuçlar, bu süre zarfında dünya çapında Terör yüzde 72 azaldı.[4]Bu tür meditasyon ve farkındalık eğitim müfredatının bir parçası olsaydı, sonuçları ve olumlu etkileri ve bunların gerçekleşme hızını hayal edebiliyor musunuz?

Yine başka bir çalışmada, bu kez Hindistan'da 1987'den 1990'a kadar, dünya barışına odaklanmak için 7.000 kişi toplandı. Bu üç yıllık süre boyunca dünya, dünya barışına yönelik kayda değer dönüşümlere tanık oldu: Soğuk Savaş sona erdi, Berlin Duvarı yıkıldı, İran-Irak savaşı sona erdi, Güney Afrika apartheid'i ortadan kaldırmaya doğru ilerlemeye başladı ve terör saldırıları azaldı. . Herkesi şaşırtan şey, bunların ne kadar hızlı olduğuydu. küresel değişiklikler, hepsi nispeten barışçıl bir şekilde gerçekleşti.[5]

1993'te, 7 Haziran-30 Temmuz arasında, yaklaşık 2.500 meditasyoncu, barışa odaklanmak için yüksek düzeyde kontrollü bir deneyde Washington DC'de toplandı.

ve tutarlı enerji. Yılın ilk beş ayında şiddet suçları istikrarlı bir şekilde artmıştı, ancak çalışma başladıktan kısa bir süre sonra şiddette önemli bir istatistiksel azalma (FBI Uniform Crime tarafından ölçüldüğü gibi) Raporlar), suç ve stres Washington DC'de oluşmaya başladı.[6]Bu sonuçlar, sevgi ve amaç içinde birleşmiş nispeten küçük bir insan grubunun, çeşitli nüfus üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olabileceği gerçeğine işaret ediyor.

11 Eylül 2001'de, küresel medyanın aciliyeti nedeniyle, uçaklar New York'un Dünya Ticaret Merkezi'ne, Washington, DC'deki Pentagon'a ve Pentagon'a çarptığında, gezegenin her yerindeki insanlar korku, şok, korku, terör ve keder hissettiler. Shanksville, Pensilvanya yakınlarında bir tarla. Bir anda, dünyanın kolektif bilinci bu olaya uyum sağladı. İnsanlar birbirine bağlandıkça, topluluklar oluşturdukça ve birbirleriyle ilgilendikçe, dünya çapında güçlü duygusal dışavurumlar meydana geldi.

11 Eylül olaylarının ortaya çıkması sırasında, Princeton Üniversitesi'nin Küresel Bilinç Projesi'ndeki bilim adamları, internet aracılığıyla dünya çapında 40'tan fazla cihazdan veri topluyorlardı. Veriler Princeton, New Jersey'deki merkezi bir sunucuya akarken, bilim adamları rastgele olay oluşturucularındaki kalıplarda çarpıcı değişikliklere tanık oldular. (Rastgele bir olay oluşturucuyu bilgisayarlı bir yazı tura olarak düşünün. Yazı veya tura veya birler ve sıfırları ölçüyor, bu nedenle istatistiklere göre yaklaşık 50/50 sonuç vermesi gerekiyor.) Olaydan hemen sonra kalıplardaki dramatik değişiklikler bilim adamlarının neden olmasına neden oldu. İnsanların taşkınlıklarının kolektif duygusal tepkisinin, aslında Dünya'da ölçülebilecek kadar yeterli olduğunu belirlemek için.
manyetik alan.[7]

Tüm bu çalışmaların nihayetinde işaret ettiği şey, duygularını ve enerjilerini değiştiren yetenekli meditasyoncularla doğru boyutta grup meditasyonlarının barış ve küresel tutarlılık üzerinde yerel olmayan, ölçülebilir etkiler yaratabileceğine ve yaratabileceğine dair önemli kanıtlar olmasıdır. Bu barış toplama projeleri bir toplum genelinde tutarlılık için bir güçse, tutarsızlık yaratmak için insanlara karşı çalışan karşıt güçler var mı?

Dünyanın Güneş Döngüleriyle İlişkisi

Dünya her gün kendi ekseni etrafında dönerken, her sabah güneş karanlığa ışık, gecenin soğuğuna sıcaklık ve rahatlık, bitkilere fotosentez ve insanlara güvenlik getirir. Bu nedenle 14.000'e kadar

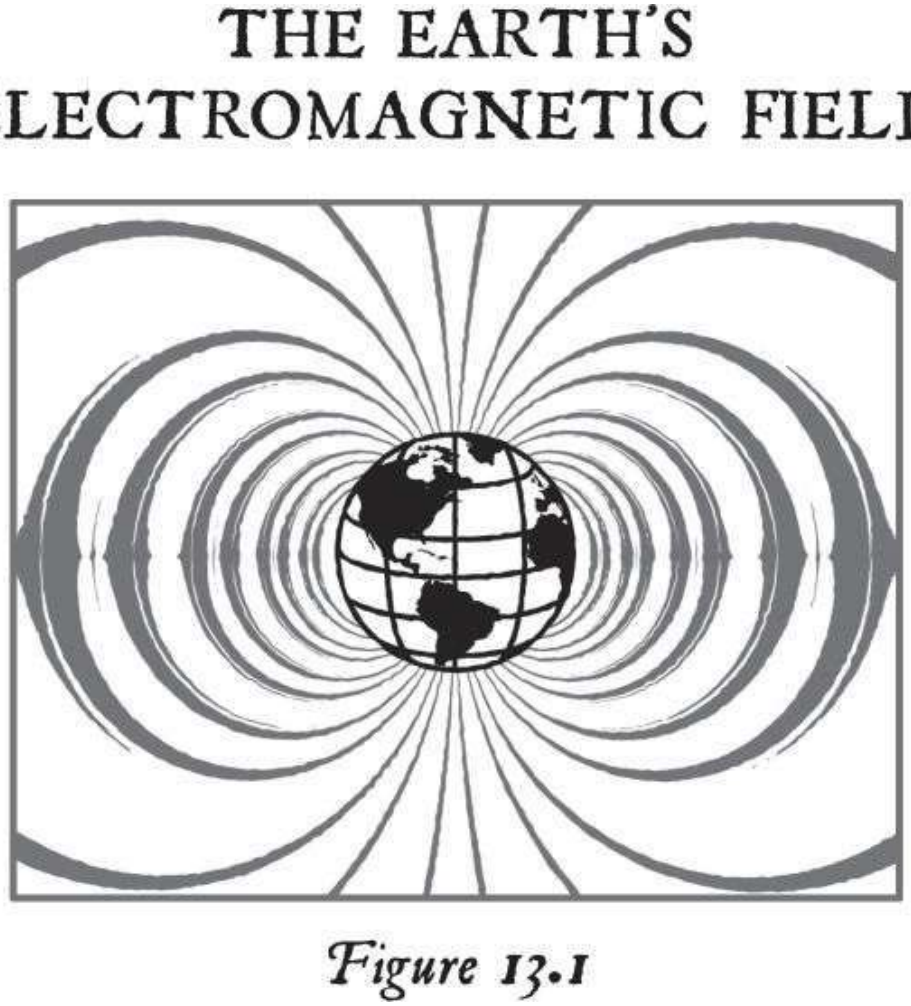
M.Ö.Güneşe tapınma taş tabletlere ve mağara duvarlarına işlenmiştir. Sayısız mitoloji (eski Mısır ve Mezopotamya uygarlıkları, Mayalar ve Aztekler ve Avustralya Aborjinleri dahil) güneşi bir aydınlanma, aydınlanma ve bilgelik kaynağı olduğu kadar ibadete değer olarak övmüştür. Konum ne olursa olsun, çoğu kültür güneşi Dünya'daki tüm yaşamın ana denetleyicisi olarak kabul etti çünkü onsuz burada yaşam var olamazdı.

Çoğunlukla insanlar, bedenleri yerçekimi ile organize edilmiş ışık ve bilgiden oluşan elektromanyetik varlıklardır (titreşimsel enerjiler aracılığıyla sürekli mesaj gönderen ve alan varlıklar). (Aslında, bu üç boyutlu dünyada maddesel olan her şey, kütleçekimsel olarak organize edilmiş ışık ve bilgidir.) Tıpkı bireysel elektromanyetik varlıklar olduğumuz gibi, bizler de ayrı ayrı parçaları birbirinden ayrılamayan elektromanyetik bir dünyanın zincirinde küçük bir halkayız. bütününden.

Büyük ölçekte, güneşin enerjisi, Dünya'nın enerjisi ve tüm canlı türlerinin enerjisi arasındaki karşılıklı bağlantıyı inkar etmek imkansızdır. Mikro düzeyde, bu karşılıklı bağımlılığı anlamak için tek yapmanız gereken bir meyve veya sebzenin yaşam döngüsüne bakmaktır. Sebze veya meyve tohum olarak başlar ve su, sıcaklık, besin açısından zengin toprak ve fotosentez gibi çevresel koşullar bir araya geldiğinde bu koşullar tohumun çimlenmesini sağlar. Sonunda tohumun çiçeği, bir ekosistemin ayrılmaz bir parçası ve çeşitli yaşam biçimleri için bir besin ve besin kaynağı haline gelir. Bu karmaşık zincir ve olayların hassas dengesi, Dünya'nın güneş sistemimizdeki benzersiz konumuyla başlar. Çevresel yaşanabilir bölge olarak bilinen,

Güneş yaklaşık 93 milyon mil uzakta olsa da, aktif hale geldiğinde Dünya'daki yaşam üzerinde önemli sonuçlar doğurur, çünkü Dünya ve güneş elektromanyetik alanlar ile ilişkilidir. Dünyanın elektromanyetik alanının amacı (bkz.Şekil 13.1) onu güneş radyasyonu ve güneş lekelerinin, kozmik ışınların ve diğer uzay havası biçimlerinin zararlı etkilerinden korumaktır. Tam olarak anlaşılmasa da güneş lekeleri, güneşin manyetik alanı içindeki etkileşimlerin neden olduğu nispeten karanlık, güneşin serin bölgeleridir; 32.000 mil çapa kadar olabilirler. Güneş lekelerini maden suyu şişesindeki bir kapak gibi düşünebilirsiniz; şişeyi sallar ve ardından kapağı çıkarırsanız, büyük miktarda foton (ışık) ve diğer yüksek frekanslı formlar üretecektir.

radyasyon.[8]



Dünyanın elektromanyetik alanı.

Dünyanın elektromanyetik alanlarının korunması ve yalıtılması olmasaydı, bildiğimiz yaşam var olamazdı, çünkü sürekli bir ölümcül parçacık akışı tarafından sürekli bombardımana tutulacaktık. Örneğin, güneş patlamaları olduğunda, Dünya'nın elektromanyetik alanı, kütle koronal püskürmeleri olarak adlandırılan trilyonlarca ton fotonik emisyonu saptırarak gezegeni korur. Kütle koronal püskürmeler, güneşin koronasından uzaya milyonlarca mil uzayabilen devasa plazma ve manyetik alan patlamalarıdır. Etkileri, meydana geldikten ortalama 24 ila 36 saat sonra Dünya'ya ulaşma eğilimindedir.

Bu püskürmeler Dünya'nın alanını sıkıştırarak Dünya'nın demir çekirdeğini ısıtır. Bu çekirdek değiştikçe, gezegenin elektromanyetik alanını değiştirir. Bu püskürmeler, yaklaşık olarak her 11 yılda bir meydana gelen güneş döngülerinin bir parçasıdır.

ve dünyadaki tüm canlı organizmaları rahatsız etme potansiyeline sahiptirler.

Güneş döngülerinin kaydı 1755'te başladı, ancak 1915'te Alexander Chizhevsky adında 18 yaşındaki bir Rus çocuk, yazını güneşimizi gözlemleyerek geçirdiğinde insanlığın güneşi ve Dünya ile olan ilişkisini bir sonraki seviyeye taşıdı. O yaz boyunca, güneş aktivitesi dönemlerinin organik dünya üzerinde etkileri olabileceğini varsaymaya başladı. Bir yıl sonra I. Dünya Savaşı'na girdi ve Rusya için savaşmadığı zamanlarda gözlemlerini tekrar güneşe çevirdi. Özellikle, güneş patlamalarının gücüne bağlı olarak savaşların artma veya azalma eğiliminde olduğunu fark etti (bkz.
renk girişi).[9]Chizhevsky daha sonra, 1749'dan 1926'ya kadar olan 72 ülkenin tarihini derledi ve yıllık önemli siyasi ve sosyal olayların (savaşların başlaması, devrimler, hastalık salgınları ve şiddet gibi) sayısını artan güneş aktivitesi ile karşılaştırdı ve aralarında bir korelasyon olduğunu gösterdi. güneşin aktivitesi ve insan uyarılabilirliği. Aynı derecede ilginç olan güneş aktivitesi, yenilikler de dahil olmak üzere büyük insan gelişimi ile ilişkilendirilmiştir.
mimaride, bilimde, sanatta ve sosyal değişimde.[10]

Grafikte yükselen kırmızı çizgiyi gördüğünüz her yer, 1750 ve 1922 yılları arasında meydana gelen aktif bir güneş patlamasını veya güneş lekesini temsil ediyor. Mavi çizgiler, aynı dönemde meydana gelen tarihsel olarak önemli olayları temsil ediyor. Chizhevsky sonunda bu ülkelerin en önemli olaylarının yüzde 80'inin güneş olayları sırasında meydana geldiğini belirledi ve jeomanyetik aktivite.[11]Her zaman bilgi taşıyan güneş enerjisi salınımı, gezegenimizin faaliyetleri, enerjisi ve bilinci ile neredeyse mükemmel bir uyum içinde görünüyor. Bu yazının yazıldığı sırada, 2017'de, çok aktif bir güneş döngüsünün ortasındayız.

Son on yılda, bu güneş enerjisinin gezegeni ve içinde yaşayan tüm yaşamı nasıl etkilediği hakkında çok şey söylendi. 2012'de kıyamet habercileri, Aralık gündönümüyle bağlantılı olan Maya takviminin sonunun, dünyanın sonunun yakın olduğu anlamına geldiğini düşündüler. Bugün astrologlar Kova Çağı'ndan (astrolojik bir yaş, vernal ekinoksun zodyakın bir takımyıldızından diğerine geçmesi için geçen ortalama süreye karşılık gelen yaklaşık 2.150 yıldan oluşan bir dönemdir) ve bunun nasıl başlayacağı hakkında konuşuyorlar. insanlık için yeni bir farkındalık. Gökbilimciler ve kozmologlar, nadir görülen bir astronomik olay olan galaktik hizalanma hakkında konuşuyor

Güneşi Samanyolu galaksisinin merkezi ile aynı hizaya getiren her 12.960 yılda bir meydana gelen olay.

Neye inanırsanız inanmayın, tüm bu olaylar güneşten Dünya'ya gelen enerjiyi artıran güneş döngülerine işaret ediyor. Bizler Dünya'ya elektromanyetik alanlar aracılığıyla bağlı ve güneşten elektromanyetik alanlar tarafından korunan elektromanyetik varlıklar olduğumuz için, güneşten gelen bu enerji artışı hem Dünya'nın enerjisini hem de kişisel enerjimizi değiştirecektir. Bu, bu yeni enerjinin, bireysel enerjimize bağlı olarak, insanları olumlu veya olumsuz yönde etkileme potansiyeline sahip olduğu anlamına gelir. Örneğin, ayrılık hissediyorsanız, hayatta kalma duygularıyla yaşıyorsanız ve stresin hormonlarına ve kimyasallarına köle iseniz, beyniniz ve kalbiniz tutarsız bir şekilde ateşlenecektir. Bu, enerjinizin ve farkındalığınızın bölünmesine ve dengesizleşmesine neden olur, ve güneşten gelen enerjideki artış bu varoluş durumunu iyileştirecek. Bu nedenle, eğer tutarsızlık içinde yaşıyorsanız, bu tutarsızlık güçlendirilecektir.

Aynı şekilde, kafa ve kalbin tutarlı hizalanmasında yaşıyorsanız, birleşik alana bağlanmak ve sınırlı inanç ve tutumlarınızın üstesinden gelmek için günlük meditasyonlarınızda çalışıyorsanız, gerçeğe daha da fazla itilecek ve daha da ileriye gideceksiniz. kim olduğunuzu ve amacınızın ne olduğunu anlamak.

Sonuç olarak, bir inisiyasyonun ortasındayız ve bu heyecan verici enerjilere yenik düşmemek için odaklanmak için muazzam miktarda irade, farkındalık ve bilinç gerekecek. Odağımızı koruyabilirsek, o zaman belirsizliğin kurbanı olmak yerine, bu enerjiyi hem kişisel hem de küresel olarak daha yüksek derecelerde düzenlilik, tutarlılık ve hatta barışa dönüştürebiliriz. En basit ifadeyle, bu enerji kim olduğunuzu, yani nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi onaylayacaktır.

Schumann Rezonansı

1952'de Alman fizikçi ve profesör WO Schumann, Dünya yüzeyi ile iyonosfer arasındaki boşlukta (veya boşlukta) atmosferde ölçülebilir elektromanyetik dalgalar olduğunu öne sürdü. NASA'ya göre iyonosfer, Dünya yüzeyinin yaklaşık 30 mil yukarısından uzayın kenarına, yaklaşık 600 mil yukarıya kadar uzanan bol miktarda elektron, iyonize atom ve molekül tabakasıdır. Bu dinamik bölge

güneş enerjisine dayalı olarak büyür ve küçülür (ve daha da alt bölgelere ayrılır) koşullar ve güneş-Dünya etkileşimleri zincirinde kritik bir bağlantıdır.[12] Radyo iletişimini mümkün kılan bu “göksel güç istasyonu” dur.

1954'te Schumann ve HL König, 7.83 Hz'lik bir ana frekansta rezonansları tespit ederek Schumann'ın hipotezini doğruladı; böylece “Schumann rezonansı”, iyonosferdeki yıldırım deşarjları tarafından üretilen ve uyarılan küresel elektromanyetik rezonansların ölçülmesiyle oluşturulmuştur. Bu frekansı yaşam için bir diyapazon olarak düşünebilirsiniz. Başka bir deyişle, memeli beyninin (otonom sinir sisteminin de evi olan neokorteksin altındaki bilinçaltı beyin) biyolojik devrelerini etkileyen bir arka plan frekansı görevi görür. Schumann frekansı vücudumuzun dengesini, sağlığını ve memeliler olarak doğasını etkiler. Aslında, Schumann rezonansının yokluğu insan vücudunda ciddi zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarına neden olabilir.

Bu, Almanya'nın Erling-Andechs kentindeki Max Planck Davranışsal Fizyoloji Enstitüsü'nden Alman bilim adamı Rutger Wever tarafından yapılan araştırmayla kanıtlandı. Araştırmada, genç, sağlıklı gönüllü öğrencileri bir seferde dört hafta aldı ve onları Schumann frekansını tarayan hava geçirmez şekilde kapatılmış yeraltı sığınaklarına yerleştirdi. Dört hafta boyunca, öğrencilerin sirkadiyen ritimleri değişti, duygusal sıkıntı ve migren baş ağrıları çekmelerine neden oldu. Wever, Schumann frekansını sadece kısa bir süre maruz kaldıktan sonra sığınaklara geri getirdiğinde.
7.83 Hz, gönüllülerin sağlığı normale döndü.[13]

Bildiğimiz kadarıyla, Dünya'nın elektromanyetik alanı, 7,83 Hz'lik bu doğal frekans titreşimiyle tüm canlıları koruyor ve destekliyor. Schumann rezonansını Dünya'nın kalp atışı olarak düşünebilirsiniz. Eski Hint rishileri buna OM veya saf sesin enkarnasyonu olarak atıfta bulundu. Tesadüf olsun ya da olmasın, 7.83 Hz aynı zamanda düşük alfa seviyeleri ve teta beyin dalgası durumlarının üst aralığı ile ilişkili olduğu için beyin dalgası sürüklenmesi ile kullanılan çok güçlü bir frekans olur. Analitik zihnin ötesine ve bilinçaltına geçmemizi sağlayan bu beyin dalgaları aralığıdır. Dolayısıyla bu sıklık aynı zamanda yüksek düzeyde telkin edilebilirlik, meditasyon, artan insan gücü ile ilişkilendirilmiştir. büyüme hormonu seviyeleri ve artan beyin kan akışı seviyeleri.[14]O halde, Dünya'nın frekansı ile beyin frekansının çok benzer rezonanslara sahip olduğu ve sinir sistemimizin,

Dünyanın elektromanyetik alanı. Belki de bu yüzden şehirden çıkıp doğaya çıkmak çoğu zaman bu kadar sakinleştirici bir etki sağlıyor.

Ortaya Çıkış Kavramı

1996'da HeartMath Enstitüsü'ndeki araştırmacılar, bir kişinin kalbinin tutarlı veya uyumlu bir ritimde olduğu zaman, çevreye daha uyumlu bir elektromanyetik sinyal yaydığını ve bu sinyalin diğer insanların sinir sistemleri tarafından algılanabileceğini keşfettiler. hem de hayvanlar. Aslında, bildiğiniz gibi, kalp en güçlü olanı üretir. vücuttaki manyetik alan ve birkaç metre öteden ölçülebilir.[15]Bu, birisi bir odaya girdiğinde, o kişinin ruh halini veya duygusal durumunu hissedebildiğiniz veya hissedebildiğiniz gerçeği için güvenilir bir açıklama sağlar. beden dillerinden bağımsızdır.[16]Tamamen bilimsel bir bakış açısından, bu fenomen bireysel düzeyde işe yarıyorsa, küresel düzeyde işe yarayabilir mi diye sorabiliriz.

2008'de, on yıldan fazla bir süre sonra, HeartMath Enstitüsü, barışı, uyumu ve küresel bilinçte bir değişimi teşvik etmek için insanlığın kalbini harekete geçirmeye yardımcı olmayı amaçlayan bilim temelli, uluslararası bir çaba olan Global Coherence Initiative'i (GCI) başlattı. GCI şu inançlara dayanmaktadır:

1. İnsan sağlığı, düşünceleri, davranışları ve duyguları güneş jeomanyetik (Dünya'nın manyetik alanı) faaliyetinden etkilenir;
2. Dünyanın manyetik alanı, tüm canlı sistemleri birbirine bağlayan biyolojik olarak ilgili bilgilerin bir taşıyıcısıdır;
3. Tüm insanlar, Dünya'nın hayati bilgilerin elektromanyetik alanını etkiler;
4. Çok sayıda insanın kasıtlı olarak kalp merkezli durumlara odaklandığı kolektif insan bilinci, küresel bilgi alanını yaratır veya etkiler. Bu nedenle, artan ilgi, sevgi ve barış duyguları, başkalarına fayda sağlayabilecek ve mevcut gezegensel uyumsuzluğu dengelemeye yardımcı olabilecek daha tutarlı bir alan ortamı yaratabilir. tutarsızlık.[17]

İnsan kalp ritmi ve beyin frekansları (aynı zamanda kardiyovasküler ve otonom sinir sistemleri) Dünya'nın rezonans alanıyla örtüştüğü için, GCI bilim adamları, yalnızca ilgili biyolojik bilgileri almadığımız biyolojik bir geri bildirim döngüsünün parçası olduğumuzu öne sürüyorlar.
değil, aynı zamanda bu alana bilgi de besliyoruz.[18]Başka bir deyişle, insan düşünceleri (bilinç) ve duyguları (enerji) etkileşime girer ve bu bilgiler Dünya'nın manyetik alanına kodlanır ve bu bilgi daha sonra dünya çapında taşıyıcı dalgalara (bilginin etkilendiği veya taşındığı sinyal) dağıtılır. .

HeartMath Enstitüsü, araştırmalarını ilerletmek ve bu hipotezi test etmek için dünyanın çeşitli yerlerinde bulunan son teknoloji sensörleri kullanarak, Dünya'nın manyetik alanındaki değişiklikleri gözlemlemek için Küresel Tutarlılık İzleme Sistemini (GCMS) yarattı. Küresel tutarlılığı ölçmek için tasarlanan GCMS, beynimiz ve kardiyovasküler sistemlerimiz de dahil olmak üzere insan fizyolojik frekanslarıyla aynı aralıkta meydana gelen manyetik sinyalleri sürekli olarak ölçmek için oldukça hassas bir manyetometre sistemi kullanır. Ayrıca güneş fırtınaları, alevlenmeler ve güneş fırtınalarından kaynaklanan güneş-rüzgar hızı etkinliklerinin neden olduğu etkinliği, Schumann rezonanslarının bozulmasını ve potansiyel olarak büyük küresel sinyallerin imzalarını sürekli olarak izlerler.
güçlü bir duygusal bileşene sahip olaylar.[19]

Bunu neden yapıyorlar ve bu neye işaret ediyor? Eğer bilinçli olarak bedeninizin etrafında uyumlu bir elektromanyetik alan yaratabiliyorsanız ve hayatınızdaki ve aynı zamanda onların bedeninin etrafında kasıtlı olarak bir elektromanyetik alan yaratan birisiyle ilgiliyseniz veya bağlantınız varsa, bu paylaşılan alanın dalgaları yerel olmayan bir şekilde senkronize olmaya başlayacaktır. . Her iki kişiden gelen dalgalar senkronize olurken, etrafınızda daha büyük dalgalar ve daha güçlü manyetik alanlar oluşturarak sizi artan etki alanıyla Dünyanın elektromanyetik alanına bağlarlar.

Dünyanın her yanına dağılmış, her bireyin kendi kişisel alanının enerjisini daha fazla barışa doğru bilinçli olarak yükselttiği bir insan topluluğu yaratabilseydik, bu topluluğun Dünya'nın elektromanyetik alanı içinde küresel bir etki yaratmaya başlaması mümkün değil miydi? ? Bu kasıtlı topluluk, daha sonra, tutarsızlığın olduğu yerde tutarlılık ve düzensizliğin olduğu yerde düzen yaratabilir.

Barış toplama çalışmalarından elde edilen kanıtlar, düşüncelerimizin ve duygularımızın aslında her canlı sistem üzerinde ölçülebilir bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bunu ortaya çıkma kavramı olarak duymuş olabilirsiniz - eşzamanlılığı tasavvur edin.

Bir balık sürüsünün ya da ahenk içinde uçan bir kuş sürüsünün görüntüsü, tüm yaratıklar tek bir zihinden hareket ediyormuş gibi görünür, görünmez bir enerji alanıyla yerel olmayan bir şekilde birbirine bağlanır. Bu fenomenle ilgili benzersiz olan şey, yukarıdan aşağıya bir fenomen olmamasıdır, yani lider yoktur. Bunun yerine, aşağıdan yukarıya bir fenomendir, yani herkesin tek bir zihin olarak hareket ettiği için liderlik ettiği anlamına gelir. Küresel bir topluluk barış, sevgi ve uyum adına bir araya geldiğinde, ortaya çıkışına göre Dünya'nın elektromanyetik alanında olduğu kadar birbirimizin alanlarında da etki üretebilmeliyiz. O halde, hepimiz bir bütün olarak hareket ediyor, yaşıyor, gelişiyor ve çalışıyor olsaydık nasıl olurdu bir hayal edin. Tek bir zihinde olduğumuzu anlasaydık - bilinçle birbirine bağlı ve birleşmiş bir organizma - bunu başka birine zarar vermek için anlardık, ya da bir başkasını herhangi bir şekilde etkilemek, aynısını kendimize yapmaktır. Düşünmedeki bu yeni paradigma, türümüzün şimdiye kadar yaptığı en büyük evrimsel sıçrama olacak ve savaşma, dövüşme, rekabet etme, korkma ve acı çekme ihtiyacının eskimiş bir kavram haline gelmesine neden olacak. Fakat bu ihtimal nasıl gerçeğe dönüşebilir?

Tutarsızlık ve Tutarsızlık

Dünya'nın alanında bir tür etki yaratabilmemiz için (ki bu da başka bir bireyin alanını etkileyebilir), tahmin edebileceğiniz gibi, insan vücudundaki iki önemli merkezi -kalp ve beyin- aktive etmeliyiz. içinde öğrendiğimiz gibi4. Bölüm, beyin elbette bilincin ve farkındalığın merkezi iken, birliğin, bütünlüğün ve birleşik alanla bağlantımızın merkezi olan kalbin kendi beyni vardır. İnsanlar içsel bakım, nezaket, barış, sevgi, şükran, minnettarlık ve takdir durumlarını düzenleyebildiklerinde, kalpleri daha uyumlu ve dengeli hale geldikçe, beyne çok güçlü bir sinyal göndererek beynin daha tutarlı ve uyumlu hale gelmesine neden olur. dengeli. Çünkü kalp ve beyin sürekli iletişim halindedir.

Aynı şekilde, bir kişi kendi bedeni, çevresi ve zamanı ile olan çağrışımının ötesine geçip, dikkatini madde ve nesnelerden aldığında, hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman olmaz. Şimdiye kadar çok iyi anladığınız gibi, kendilerini aştıkları ve farkındalıklarını enerjinin maddi olmayan dünyasına koyduklarında, birleşik alana bağlanırlar, artık herhangi bir beden, herhangi bir şey, herhangi bir şey ve herhangi bir yer arasında ayrımın olmadığı yere. , herhangi bir zaman. Bu onların birleşmesine neden olur

her bedenin, her birinin, her şeyin ve her zamandaki her yerin bilinci. Bir bilinç olarak, artık bilinç ve enerjinin maddi dünyayı yerel olmayan yollarla etkileyebileceği kuantum enerji ve bilgi alanına girdiler.

Bu sürecin yan etkisi, beynimizde ve enerjimizde daha fazla tutarlılık yaratması ve böylece biyolojimizin daha bütün hale gelmesidir. Araştırmamızda, beyin daha tutarlı hale geldiğinde otonom sinir sistemini ve kalbi etkilediğini bulduk. Kalp, birleşik alanla bağlantımız, daha sonra beyne geri uyum sürecini güçlendirmek için bir katalizör görevi görür. Kalp beyne, beynin kalbe gönderdiğinden daha fazla bilgi gönderdiği için, kalbin yükseltilmiş duyguları aracılığıyla ne kadar fazla tutarlılık elde ederseniz, beyin ve kalp o kadar fazla senkronize olur. Bu senkronizasyon, yalnızca beden içinde değil, aynı zamanda bedeni çevreleyen elektromanyetik alan içinde de ölçülebilir etkiler üretir ve bedenimizin etrafında ürettiğimiz alan ne kadar büyük olursa, diğerlerini yerel olmayan bir şekilde o kadar fazla etkileyebiliriz. Bunu nasıl biliyoruz? Çünkü bunu öğrencilerimizin KHD ölçümlerinde defalarca gördük.

Kalbin elektromanyetik alanının bir başkasının kalbinin alanı üzerindeki etkisinin kanıtı, 40 katılımcının yaklaşık 10 kart masasına bölündüğü bir HeartMath çalışmasında da görülebilir. Masadaki dört katılımcının da kalp ritimleri ölçülürken, HeartMath teknikleri ile sadece üç kişiye duygularını yükseltme eğitimi verildi. Üç eğitimli katılımcı enerjilerini yükselttiğinde ve eğitimsiz katılımcıya olumlu duygular gönderdiğinde, o kişi de daha yüksek tutarlılık durumlarına geçti. Çalışmanın yazarları, "denekler arasında kalpten kalbe senkronizasyonun kanıtının bulunduğu sonucuna vardılar. kalpten kalbe biyokomünikasyon olasılığına güven veriyor."[20]

Tutarlılık sürecinin anahtarı, analitik zihnin ötesine geçmektir. (Bunu biliyoruz çünkü öğrencilerimizin beyin taramalarında yeterince ölçtük. Onların katılımı ayrıca yeterli uygulama ile tutarlılığın nispeten kısa sürede elde edilebileceğini gösterdi.) Düşünen beyin sessizleştiğinde, alfa veya teta beyin dalgası durumlarına geçer ve bu bilinçli ve bilinçaltı zihin arasındaki kapıyı açar. Otonom sinir sistemi daha sonra bilgiye daha açık hale gelir. Enerjimizi yükseltilmiş duygular aracılığıyla yükselterek, daha az madde ve daha fazla enerji, daha az parçacık ve daha fazla dalga haline geliriz. Bu enerjilerle -enerji olarak- yaratabileceğimiz alan ne kadar büyükse,

farkındalık ve bilinç - başkalarını yerel olmayan bir şekilde daha fazla etkileyebiliriz.

Kalbin yükseltilmiş duyguları aracılığıyla ne kadar büyük enerji yaratırsanız, birleşik alanla o kadar çok bağlantı kurarsınız, bu da daha fazla bütünlük, bağlantı ve birlik deneyimleyeceğiniz anlamına gelir. Ancak tutarsız olduğunuzda, kendinizi ayrı hissettiğinizde veya stres hormonlarıyla yaşadığınızda bu bağlantıyı deneyimleyemezsiniz. Stres sırasında salınan kimyasallar beyni harekete geçirdiğinde, birleşik alandan kopmuş hissederiz ve daha az evrimleşmiş seçimler yapma eğilimindeyizdir. Şüphesiz rekabet, korku, öfke, değersizlik, suçluluk ve utanç duygularının bizi birbirimizden ayrı tuttuğunu biliyoruz çünkü bunlar sevgi, şükran, özen ve nezaket gibi daha hızlı üreten yüksek duygulardan daha yavaş ve daha düşük frekanslar üretiyorlar. ve daha yüksek frekanslar. Ayrıca frekans ne kadar hızlı olursa, o kadar fazla enerji olduğunu da biliyoruz.

- Birkaç yüz kişiden oluşan bir topluluğu bir odada bir araya getirsek, kalplerini açıp yüksek enerji halleri oluştursalar ve sonra aynı odada toplanmış seçilmiş bir grup insandan en büyük hayır için niyet göndermelerini istesek?
- Her birinin vücudunun etrafındaki elektromanyetik alan, yanında oturan kişinin alanıyla birleşirse ne olur?
- Bu yüksek duygusal durumlar o zaman odadaki enerjide bir değişiklik yaratmaya başlayabilir mi?
- Yüksek duygular ve enerji yaşayan herkesin bir topluluk içinde tutarlılık yaratmaya başlaması mümkün mü?

Kolektif Tutarlı Bir Alan İnşa Etmek

2013'ün başından beri, araştırmamızı ilerletmek için HeartMath Enstitüsü'ndeki arkadaşlarımızla ortaklık kurduk. Öğrencilerimizin fizyolojik durumlarını ölçmeye başladığımızdan beri, binlerce beyin ve kalbi taradık ve sonuçta önemli miktarda bilgi elde ettik. Bunaldık ve

Sıradan insanlar sıra dışı olanı yapmaya başladığında topladığımız bazı verilerle şaşkına döndük.

HeartMath ile birlikte yürüttüğümüz bu yolculuk boyunca öğrencilerimizde inanılmaz ölçümlere tanık olduk. Öğrencilerimizin toplandığı odalardaki kolektif enerjinin eşit derecede şaşırtıcı ölçümlerini (enerjide tutarlı, günlük artışlar gösteren ölçümler) Rusya'dan Sputnik adlı sofistike bir sensör kullanarak (kısaca bahsedilmiştir) aldık.Bölüm 2).

Otonom sinir sisteminin aktivitesiyle ilgili yüksek duygular elektromanyetik alanlar ürettiğinden, bu duyguların artması kanın mikro dolaşımında, terlemede ve vücudun diğer işlevlerinde değişikliklere neden olur. Sputnik çok hassas olduğu için barometrik kaymaları, bağıl nemi, havayı ölçerek çevresel dalgalanmaları ölçebilir. sıcaklık, elektromanyetik alanlar ve daha fazlası.[21]

Renkli ekteki Grafik 15A ve 15B'ye bakın. Atölyelerimizden alınan bu ölçümlerde, odanın kolektif enerjisinde bir artış olduğunu gösteren bir trend görebilirsiniz. Kırmızı ile gösterilen ilk satır temel ölçümümüzdür ve etkinlik başlamadan önce odanın enerjisini gösterir. Kırmızı, mavi, yeşil ve son olarak kahverengi çizgilere (her bir renk farklı bir günü temsil ediyor) baktığınızda, enerjinin her gün düzenli olarak arttığını görebilirsiniz. Grafik 15C ve 15D'de aynı renk skalası geçerlidir; ancak bu ölçümler, her günün sabah meditasyonları sırasındaki belirli zaman aralıklarını yansıtır. Bu, öğrencilerimizin daha birleşik tutarlılık yaratarak odanın enerjisini yükseltmede daha iyi hale geldikleri anlamına gelir.

Sputnik okumaları, öğrencilerimizin atölyenin ilk gününden son gününe kadar yarattıkları kolektif enerjinin sürekli olarak kademeli artışlar yaptığını gösteriyor. Bu eğilim içinde, çoğu grubun son derece odaklandığını ve enerjinin her gün arttığını gördük. Zamanın yaklaşık dörtte biri, ilk bir veya iki gün boyunca enerji nispeten aynı kalır, ancak sonraki günlerde enerji önemli ölçüde artar. Bunun, ilk bir veya iki gün boyunca, grubun kendilerini geçmiş-şimdiki gerçekliklerine bağlı tutan enerjik duygusal bağları kırarak kendilerini aşmaya çalışması nedeniyle olduğuna inanıyoruz. Bu süre zarfında, kendi kişisel elektromanyetik alanlarını oluşturmak için birleşik alandan çizim yapıyorlar. Alandan gelen bu sifonlama, odadaki kolektif enerjinin düşmesine neden olma eğilimindedir.

gelişmiş ve tutarlı, birbirlerini sürüklerler; bu, odanın enerjisinde çarpıcı artışlar görme eğiliminde olduğumuz zamandır.

Şekil 13.2iki uyumlu dalganın bir araya geldiğinde daha büyük bir dalga oluşturduğunu gösterir. Buna yapıcı müdahale denir. Dalga ne kadar büyükse, enerjinin genliği de o kadar yüksek olur. Atölyelerimiz sırasında öğrencilerimizin daha tutarlı dalgalarının bir araya gelmesinin bir sonucu olarak, grup alanının enerjisi artar ve daha sonra iyileşmek ve daha yüksek zihin seviyeleri yaratmak veya bunlara erişmek için daha fazla enerji vardır ve bu bazen mistik deneyimlere yol açabilir.

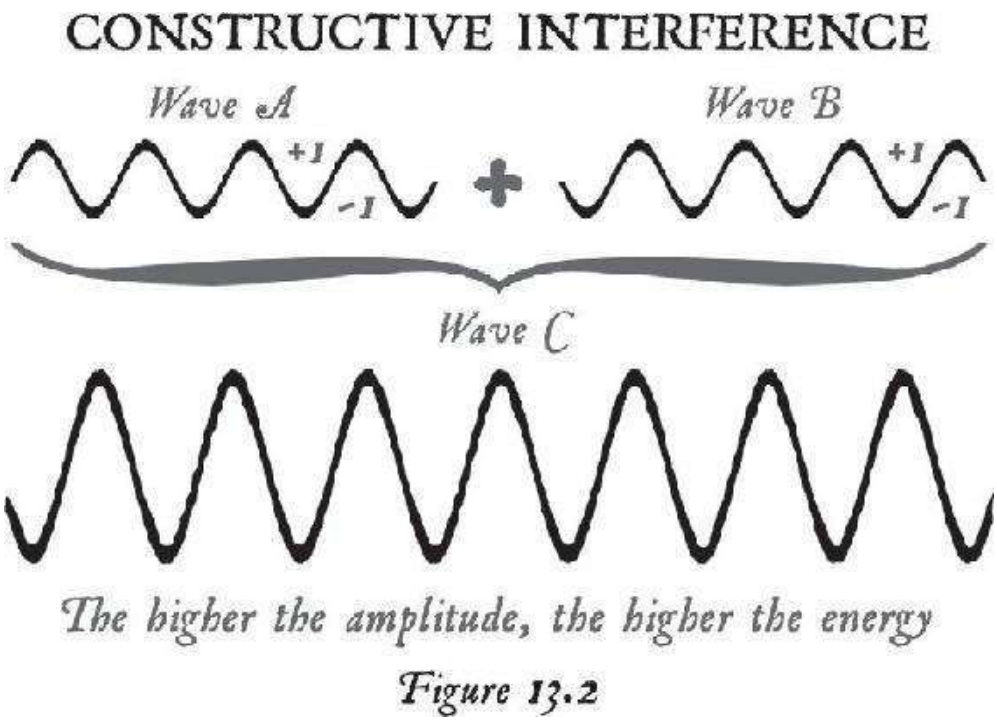


Figure 13.2

Yapıcı girişim, daha büyük bir dalga oluşturmak için iki uyumlu dalganın bir araya gelmesidir. Genlik, bir dalganın yüksekliğinin ölçümüdür. Genlik ne kadar yüksek olursa, enerji o kadar yüksek olur. Eğer bir insan topluluğu toplanmışsa ve uyumlu elektromanyetik alanlar yaratıyorsa, enerjileri karıştığında odanın enerjisinin artacağı anlaşılır.

Ekibim ve ben, öğrencilerimizin derin şifaları, yüksek durumları artırma ve düzenleme yetenekleri ve beyin dalgalarını nasıl düzenleyeceklerini öğrenmenin bir sonucu olarak mistik deneyimler veya yaşamlarına ilişkin akut içgörüler hakkındaki raporları tarafından sürekli olarak alçakgönüllü olduk. kalpler ve tutarlılığa gidin. Bu olaylardan bazıları mucize olarak adlandırılabilir, ancak bunun doğaüstü olma sürecinin sadece bir parçası olduğuna inanıyoruz. Bu bizi

öğrencilerimizin başkalarının sinir sistemlerini etkileyip etkilemediğini ve eğer öyleyse, bunun ne gibi etkileri olacağını merak ediyorum. Bu sorular, Proje Tutarlılığının doğuşunu ateşleyecektir.

Proje Tutarlılığı

HeartMath Enstitüsü ile işbirliği içinde, gelişmiş atölyelerimizde yaklaşık 50 ila 75 kişiden oluşan küçük, rastgele bir örnekleme aldığımız, göğüslerine HRV monitörleri taktığımız ve onları üç meditasyon için odanın ön sıralarına yerleştirdiğimiz çok sayıda deney gerçekleştirdik. 24 saat boyunca. HRV sadece kalbin tutarlılığı hakkında fikir vermekle kalmayıp, aynı zamanda beyin ve duygular hakkında da bilgi verdiğinden, deneklerin HRV'sini tam 24 saat boyunca ölçmek istedik.

Meditasyona başlamak için, odadaki herkes dikkatini kalp merkezlerine verdi ve yapmayı öğrendiğiniz gibi bu merkezden yavaş ve derin nefes almaya başladı.Bölüm 7. Daha sonra, kalplerinin elektromanyetik alanlarını genişleterek ve bencillik durumundan bencilliksizlik durumuna geçerek, iki ila üç dakika boyunca yüksek bir duyguyu geliştirdiler ve sürdürdüler. Daha sonra 550 ila 1.500 öğrenciden oluşan bir kolektifin, yükselmiş duygularının enerjisini bedenlerinin ötesinde tüm odanın alanına yayınlamasını sağladık. Daha sonra, HRV monitörleri takmış olarak odanın ön tarafında oturan öğrencilerin en büyük iyiliği için - yaşamlarının zenginleşeceği, bedenlerinin iyileştirileceği ve mistik deneyimlerin onları bulacağı - için bu frekansta kasıtlı düşünceyi bırakmalarını sağladık.

Amacımız, odadaki kolektif enerjiyi ve bunun HRV monitörlerini takan insanlar üzerindeki potansiyel yerel olmayan etkisini ölçmekti. Sevgi, şükran, bütünlük ve neşe biçimindeki bu yüksek enerji ve frekans seviyeleri, odanın diğer tarafında olsalar bile, başka bir kişinin kalbinin tutarlı olmasına neden olabilir mi? Sonuçlarımız hipotezimizi doğruladı. Yayın enerjisi yalnızca HRV monitörlerini takan insanlar üzerinde tutarlı bir etki yaratmakla kalmadı, aynı zamanda kalplerinin her biri tam olarak aynı anda, tam olarak aynı meditasyonda, tam olarak aynı gün uyum içine girdi - ve bu aynı değildi. -zaman oluşumu. Etkinliklerimizde defalarca tutarlı sonuçlar bulduk. Ne anlama geliyor?

Verilerimiz, HeartMath Global Coherence Initiative'in, bilginin iletildiği görünmez bir alanın var olduğu inancını desteklemektedir. Bu alan, tüm canlı sistemleri ve aynı zamanda kolektif insanımızı birbirine bağlar ve etkiler.

bilinç. Bu alan nedeniyle bilgi, otonom ağlar aracılığıyla bilinçaltı düzeyde insanlar arasında yerel olmayan bir şekilde iletilir. gergin sistem.[22]Başka bir deyişle, görünmez bir enerji alanıyla birbirimize bağlıyız ve bu enerji alanı herkesin davranışlarını, duygusal durumlarını, bilinçli ve bilinçsiz düşüncelerini etkileyebilir.

Tüm frekanslar bilgi taşıdığı için, öğrenci vücudunun kalplerinde üretilen manyetik alanlar bu bilgi için taşıyıcı dalgalar gibi davrandı. Atölyelerimizde başkaları üzerinde yerel olmayan etkiler üretebiliyorsak, yüksek, kalp merkezli duygularımızın çocuklarımız, ortaklarımız, iş arkadaşlarımız veya ilişki veya bağlantı paylaştığımız herhangi biri üzerinde yerel olmayan etkiler üretebilmesi gerekmez mi?

eğer bakarsanŞekil 13.3, aynı meditasyon sırasında, aynı gün, aynı anda 17 kişinin kalp tutarlılığına girdiğini fark ediyorsunuz. Kalp tutarlılığına giren bu öğrencilerin tümü, başkalarının enerjisine kapılıyordu. Enerjiyi gönderen öğrenciler, kalp atış hızı monitörlerini takan insanların en büyük iyiliği için niyetini benimsediler. Sonuçlar, kendi yolumuzdan çıktığımızda, tek bir zihin haline gelebileceğimizi ve yerel olmayan bir şekilde birbirimize bağlanabileceğimizi gösteriyor. Bu bağlantı aracılığıyla, başkalarının otonom sinir sistemini etkileyebiliriz, böylece kendilerini daha dengeli, tutarlı ve bütün hissedeceklerdir. Binlerce insanın tüm dünya için aynı şeyi yapması durumunda neler olabileceğini hayal edin.

Bu küresel meditasyon olaylarından kısa bir süre sonra öğrencilerimiz bize e-postalar göndermeye başladılar ve 550 ila 1.500 kişinin toplandığı bir odanın enerjisinde gerçekten ölçülebilir bir değişiklik yaratabileceğimizi gösterdiğimize göre, aynı etkiyi daha sonra aynı etkiyi başka bir oda üzerinde üretip üretemeyeceğimizi sorduk. küresel ölçekte? Dolayısıyla, Proje Tutarlılığı'nı doğuran küresel meditasyonlar düzenlememizi isteyen öğrencilerimizdi. İlk Proje Tutarlılığımızı Kasım 2015'te, dünyanın her yerinden 6.000'den fazla insanın toplu olarak daha sevgi dolu ve barışçıl bir dünya yaratmak için çevrimiçi olarak bir araya gelmesiyle Facebook üzerinden yayınladık. İkinci meditasyonumuza 36.000'den fazla çevrimiçi izleyici katıldı ve üçüncü küresel meditasyonumuza 43.000'den fazla güç katıldı. Bu Proje Tutarlılığı etkinliklerine ev sahipliği yapmaya devam etmek niyetindeyiz. her seferinde gezegen üzerinde daha güçlü bir barış ve sevgi yayıcı etkisi yaratıyor. Zamanla, bu etkileri ölçmeyi umuyoruz.

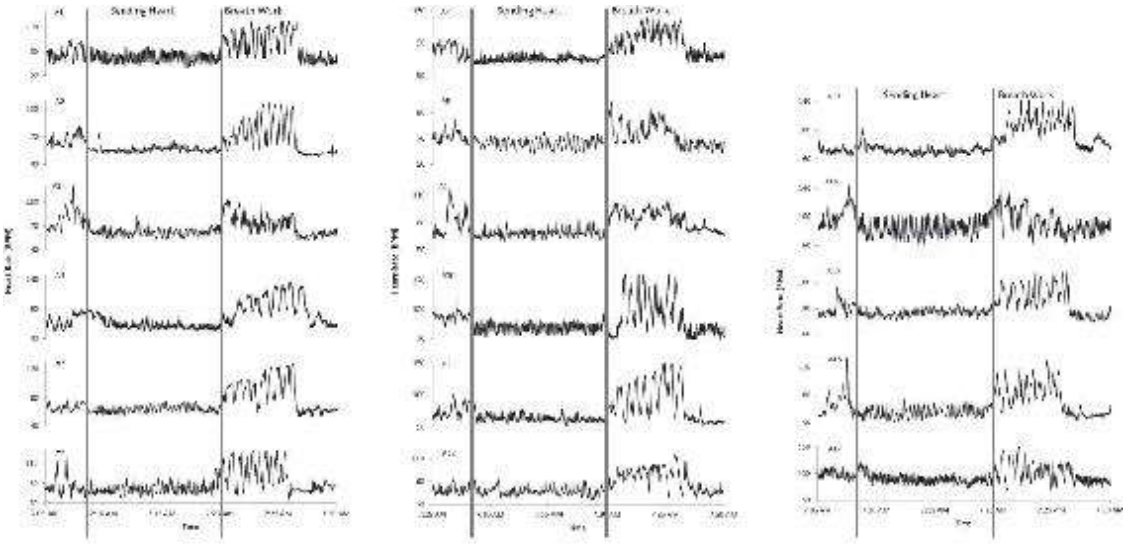


Figure 13.3

Şekil 13.3. Bu, 17 kişinin aynı anda kalp tutarlılığına girdiğini gösteren bir grafiktir. aynı gün, aynı meditasyon sırasında. Dikey çizgiler arasındaki alan şunları gösterir: herkes kalp tutarlılığına giriyor.

Proje Tutarlılığı Meditasyonu

Kalp merkezinizi kabul ederek başlayın. Odaklanma ve farkındalıkla, o merkeze kilitlenin, odağınızı açın ve onun uzayda kapladığı alanın ve ayrıca kalbinizin uzayda kapladığı alanın etrafındaki alanın farkına varmaya başlayın.

Sonra bir düşünce ve farkındalık olarak Dünyanın merkezine hareket edin ve ışığınızı uzayda Dünya'nın ötesine yayın. Senden tek istediğim, frekansını yükseltmek ve o duyguya tutunmak. Hala bir bilinç ve farkındalık olarak, yavaşça Dünyadan uzaklaşın ve sonra Dünyayı bir düşünce olarak alın ve kalbinize yerleştirin. Tüm gezegeni kalbinizde tutarken, Dünya'nın frekansını bir düşünce olarak yükseltin ve bu enerjiyi uzayda bedeninizin ötesine yayın. Sevginizi Dünya'ya yayın.

14. Bölüm

VAKA ÇALIŞMALARI: OLABİLİR SİZE OLDU

Bu son doğaüstü vaka incelemeleri setinde, burada okuyacağınız insanların hiçbirinin bir şey gerçekleştirmeye çalışmadığını lütfen unutmayın. Sadece bir niyetleri vardı ve aynı zamanda sonucu daha büyük bir şeye teslim ettiler. O ana ulaştıklarında -ister şifa ister mistik bir deneyim olsun- kişilikleri bu deneyimi yaratmıyordu. Onlardan daha büyük bir şey geldi ve bunu onlar için yaptı. Birleşik alana bağlandılar ve onları bir şekilde hareket ettiren bu zeka ile etkileşimleriydi. Bu kitapta okuduğunuz her şeyden sonra artık bildiğiniz gibi, zeka da insanın içinde yaşıyor.*sen*.

İlahi, Beni Duyabiliyor musun?

2014 yılında Stacy şiddetli baş ağrıları yaşamaya başladı. 25 yıl boyunca hem kayıtlı hemşire hem de akupunktur uzmanı olarak sağlık hizmetlerinde çalıştı. Her zaman sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmüştü ve nadiren ilaç kullanmıştı, bu yüzden aniden ortaya çıkan baş ağrıları o kadar dayanılmazdı ki neredeyse bayılmasına neden oluyordu. Bir yıl boyunca sayısız alternatif terapiyi keşfettikten sonra nihayet bir doktora gitti ve CAT taraması istedi.

Tanı, omurilik sinirlerindeki belirli sinir dokusunu saran iyi huylu bir tümör olan menenjiyomdu. Stacy's onun üzerinde veya yanında oturuyordu.

Akustik sinirini tıkamaya ve nörolojik fonksiyonlarında önemli değişiklikler yaratmaya başlayan sekizinci kafa siniri. Akustik sinirin iki dalı vardır - biri işitme ve diğeri denge için - bu nedenle amansız ağrı ve işitme kaybına ek olarak, başı dönüyor ve midesi bulanıyordu. Lezyon büyüdükçe, yüzü boyunca uzanan ve omzuna doğru devam eden başka bir kraniyal sinire de baskı yapmaya başladı ve bu da sürahi omzu teşhisine yol açtı. Yakında, o da gözünde ağrı hissetti.

Doktoruna göre tek çözüm, tümörü çıkarmak için temelde başının arkasında büyük bir delik açmayı gerektiren bir kraniyotomiydi. Stacy bu yolu takip etmek istemedi, bu yüzden diğer şifa yöntemlerini keşfetmeye devam etti. 2015'te Seattle'daki ilk hafta sonu atölyesine katıldığında, sol kulağında işitme duyusunun yüzde 70'ini kaybettiğini tahmin ediyordu. 2016 sonbaharında Cancun'daki ilk ileri düzey atölyesine katıldı ve burada kendini tamamen yeni bir seviyede teslim oldu. Ardından 2017 kışında Tampa'da başka bir ileri düzey atölye çalışmasına katıldı.

Perşembe günü, ertesi gün çok daha kötüleşen çok yoğun bir kulak ağrısı vardı. Hissettiği hissin kulağının kapanması olduğunu söyledi. O günün sonunda, Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonundan sonra, kulak ağrısı merakla sona erdi. Sonra Pazar sabahı epifiz bezi meditasyonu sırasında Stacy zaman ve mekanın izini kaybetti.

“Neredeyse sandalyemden düşecekmiş gibi hissettim” dedi. "O anda, bu inanılmaz ışık parlaması kafamın sol tarafını yaktı. Bin elması bir araya getirdiğinizi ve üzerlerine ışık tuttuğunuzu hayal edin.
- bu ışığa dokunmaya bile başlamaz. O zamanlar-*Boom*!” Vücudu dikleşti ve daha önce gördüğü veya deneyimlediği hiçbir şeye benzemeyen mavimsi beyaz bir ışık kulağına girdi.

“Şimdiye kadar yaşadığım en ilahi, sevgi dolu duyguydu” dedi. “Tanrı'nın eli beni zarafetle okşuyormuş gibi hissettim. O kadar güçlü ve şaşırtıcıydı ki kelimelere dökmekte zorlanıyorum ama her aklıma geldiğinde hala ağlıyorum.”

Önce sinüsleri temizlendi, ardından başının sol tarafı tamamen temizlendi ve ardından sol omzu gevşedi ve bıraktı. Sonunda, üç yıldır ilk kez sol kulağını duyabiliyordu.

“Orada huşu içinde oturdum, yüzümden yaşlar akarken gülüp ağladım” dedi. “Müzik çalıyordu ve onu çok net duyabiliyordum. olarak

şarkının üzerinde şarkı söyleyen meleklerin göksel sesini duyabilseydim. Duyduklarımın normal işitsel aralığın ötesinde olduğunu biliyordum. Enerji, yıllardır çimento gibi hissettiren kafamın sol tarafının arkasından geçmeye devam etti."

Herkese uzanmasını, gevşemesini ve emirleri otonom sinir sisteminin almasına izin vermesini söylediğimde, enerji Stacy'nin tüm vücudunda, kollarından aşağı ve ellerine akmaya devam etti. Kontrolsüzce sallanmaya başladı.

"Vücudumdaki her sinaps ve kasın ateşlendiğini hissedebiliyor gibiydim - ayak parmaklarımda, bacaklarımda, başımda, boynumda ve göğsümde. Kalp merkezim tamamen açıktı. Sadece düşündüğümü hatırlıyorum,*Bu her neyse, ben biniyorum.*Bilinmeyene tamamen teslim oldu ve bir kez daha zaman ve mekanın izini kaybetti.

Meditasyonun bu kısmı sona erdiğinde, kendini sandalyesinde otururken buldu, enerji yavaşladı ve sessizleşti. Düşünen beyni devreye girmeye başladı. Her ne kadar duyabilse de, az önce olanlardan şüphe etmeye başladı; belki kulağı tamamen iyileşmemişti, belki tümör hala mevcuttu, ya da belki iyileşmeye bile layık değildi. Bunu düşünür düşünmez, önünde enerji ve ışık belirdi. Ama bu enerji farklıydı.

"Kalp gibi kırmızı, enerji gibi maviydi ve üç boyutluydu" diye hatırladı. "Yaklaşık iki metre önümdeydi ve neredeyse bir yılan gibi kayıyordu. Bütün bunlar gözlerim kapalıyken oluyordu. Çok boyutluydu, güzeldi, çılgındı, muhteşemdi, fraktaldı ve tam karşıma çıktı. Sanki bu enerji, 'Şüpheleriniz mi var? göstereceğiz*sen*!' Sonra kalbime saplandı, göğsüm açıldı, koltuğa oturdum ve kollarım ardına kadar açıldı. Bunun her şeyin enerjisi olduğunu biliyordum - chi'nin, Ruh'un, ilahi olanın, evrenin enerjisi.

"Hayat şimdi farklı," dedi bana. "Birincisi, işitmem yüzde yüz. Ama bundan daha fazlası. Kelimelere dökmek zor ama ne olursa olsun iyi olacağımı biliyorum. Hayat asla eskisi gibi olmayacak çünkü biliyorum ki her şeyin altında, duyulmak ve iyileşmek isteyen Ruhtur."

Janet "Sen Benimsin"i Duyuyor

Janet ara sıra meditasyon yaparken, bu asla düzenli bir alışkanlık değildi - yine de 25 yıl önce bir öğleden sonra meditasyon sırasında, kendiliğinden bir deneyim dediği şeyi yaşadı. Gözleri kapalıyken, aniden inanılmaz derecede parlak bir ışığın huzuruna çıktı, ancak ışığın gözlerini incitmeyen bir yumuşaklığı vardı. Bunu, şimdiye kadar yaşadığı en saf, en yoğun, mükemmel aşk olarak tanımladı. Sonraki 25 yıl boyunca dua etti, meditasyon yaptı ve bu aşkın deneyimi yeniden yaratmak için elinden gelen her şeyi yaptı.

2015 baharında Janet, Carefree, Arizona'da ileri düzey bir atölyeye katıldı. Derin bir depresyon ve bitkinlik içindeydi, hayatındaki sorunlara bir çözüm bulamamıştı, ancak bir iyileşme ya da atılım yapmaya kararlıydı. Her şeyden önce, fiziksel bedenlerinden daha büyük oldukları inancıyla birleşmiş 500'den fazla insanla birlikte olmaktan heyecan duyuyordu.

Atölye çalışması süresince Janet, depresyonundan daha büyük bir yoğunluk düzeyiyle mistiğin peşinden gitti. Epifiz bezi meditasyonu sırasında, lotus pozisyonunda oturuyordu ve sevgi dolu niyetini epifiz bezinin boşluğunda dinlendiriyordu. Aniden bez aktive oldu ve kafasının içinden gelen parlak beyaz bir ışık epifiz bezini aydınlattı. Bu, 25 yıl önce deneyimlediği ışığın aynısıydı.

Daha sonra, "Işık epifiz bezimin alanına geldi ve o küçük bezin küçük mağarasındaki tüm kristalleri aydınlattı" dedi. “Işık tüm varlığımı hücresel seviyeye kadar aydınlatmaya devam etti. Sonra omurgam düzeldi, başım geriye gitti ve onu kucakladım - her şeyin olmasına izin verdim. Aynı anda coşku, mutluluk, şükran ve sevgi içindeydim.”

Sonra, ters bir ışık üçgeni, başının üstünden, üzerinden aşağı indi. Bu üçgenin sevgi dolu bir zekanın varlığı olduğunu biliyordu. Ters üçgenin ucu epifiz bezinin zirvesine katılarak çift geometrik bir şekil oluşturdu. Tutarlı ışığın yoğun frekansı Janet için bir mesaj taşıyordu. Işık, Janet'e tekrar tekrar, "Sen benimsin. Sen benimsin” diyerek, “Seni dünyadaki her şeyden çok seviyorum” anlamına geliyordu.

"Lütfen girin ve hayatımın kontrolünü elinize alın," diye yanıtladı Janet ve ona teslim olurken, parlak ışık şeklinde kafasının üstünden gelen bir bilgi yüklemesini deneyimlemeye başladı. Işık, parlak kobalt mavisi incilere benzeyen iplerle örülmüştü. Işık yavaşça hareket etti ve tüm vücuduna indi. Bu enerji, ters bir torus alanının (zıt yönde hareket eden alan) sonucuydu.

nefes sırasında yaratılan yukarı alanın yönü) ve birleşik alandan gelen enerjiydi - görünür ışık spektrumunun ve duyularımızın ötesinden. İçsel deneyim o kadar gerçekti ki beynini yeniden yapılandırdı ve vücuduna yeni bir duygusal enerji sinyali gönderdi ve bir anda geçmişi silinip gitti. Tutarlılık ve bütünlük frekansının indirilmesi, vücuduna biyolojik bir yükseltme sağladı. Atölyeden ayrıldığında depresyonu ve bitkinliği tamamen geçmişti. "Bu kendinden geçmiş deneyim," diye ısrar etti, "hayatımı sonsuza dek değiştirdi."

Sevgiyle Zaman ve Mekanın Ötesine Bağlandı

İtalya, Garda Gölü'nden bir Proje Tutarlılığı meditasyonu yayını sırasında, dünyanın her yerinden katılımcılar, madde, beden ve parçacıklardan daha fazlası olduğumuz ve bilincin maddeyi ve dünyayı etkilediği inancında bize katıldı. Meditasyon sırasında, Sasha New Jersey'deydi ve Dünya'yı kalbine getirdiğini hayal etti.

“Kalbe gittiğimizde, tüm bu sürgünlerin ve yaprakların kalp merkezimden ve vücudumdan büyüdüğünü hissettim” dedi. “Kollarımdan, parmaklarımdan, kulaklarımdan çıkan dallar, yapraklar, çiçekler, yüzümün her tarafında beyaz çiçekler vardı. Kelimenin tam anlamıyla Dünya bahçesinin yüzeyi olmuştum.”

Meditasyon biter bitmez Sasha telefonuna baktı ve en iyi arkadaşı Heather'ın ona İrlanda'dan bir resim gönderdiğini gördü. Biz meditasyonu yaparken, Heather bir bahçede yürüyordu. Aşağıya baktı ve bir kayanın üzerinde kalp şeklinde büyüyen yosun gördü. Heather telefonuyla yosunun fotoğrafını çekti ve Sasha'ya, "Bunu gördüm ve varlığının karşı konulmaz bir hissine kapıldım" yazan bir notla birlikte gönderdi. Seni seviyorum."

Donna, Ruhların Ötesine Geçmesine Yardımcı Olur

Donna 2014'te Long Beach, California'daki ilk hafta sonu atölyesine katıldığında, kendisine asla meditasyoncu demezdi - daha önce sadece birkaç kez meditasyon yapmıştı. Teknik bir yazar, çok analitik bir zihni vardı. Ama bu çalışmanın güzelliği şu: Hiçbir beklentiniz olmadığında, deneyim sizi nereye götürürse götürsün, genellikle daha açık olursunuz.

Bu yüzden, o hafta sonu meditasyonlarından birinin bir noktasında, günlük bilincinden çıkıp kendini yüzlerce boyutlararası varlıkla çevrili bulduğunda tamamen şaşırmıştı.

"Kızgın ya da kötü niyetli değillerdi," dedi bana, "ama benden bir şey istedikleri çok açıktı. Bazıları 12-13 yaşlarında oldukça gençti. Nişanlımın öldürdüğü kişiler olduklarını hemen anladım."

Donna, eski bir Birleşik Devletler Ordusu Korucusu ile nişanlıydı ve Irak'taki hizmeti sırasında bir keskin nişancıydı. Donna atölyeden eve döndüğünde ve nişanlısına deneyimlerini anlattığında, asker arkadaşlarını korumak için öldürdüğü bazı kişilerin oldukça genç olduğunu doğruladı.

Bağlantıyı ilginç ve büyüleyici bulsa da, bilgiyle ne yapacağını bilmiyordu, ancak aklında deneyimin gerçek olduğuna dair hiçbir soru yoktu çünkü bu, basitçe hayal edebileceği her şeyin ötesindeydi.

İki yıl sonra Donna, Carefree, Arizona'da gelişmiş bir atölyedeydi. İlk meditasyonu tamamladıktan sonra yanında oturan bir arkadaşına döndü ve şaşkın bir halde ne dediğinin farkında bile olmadan "Bu odada varlıklar var ve onlar bize yardım etmek için buradalar" dedi.

Pazar sabahı erken saatlerde, epifiz bezi meditasyonu için Donna'nın beyninin taranması planlandı. Bir kez daha, meditasyon sırasında bir noktada, Donna kendini iki yıl önceki ilk atölye çalışması sırasında çevresini saran aynı boyutlararası varlıkların eşliğinde buldu. Ama bu sefer onun sağında bir sıra halinde duruyorlardı.

"Yine benden bir şey istediklerini hissettim ama ne olduğunu bilmiyordum" dedi. "Sonra, sanal gerçeklik başlığından bakıyormuşum gibi zihnimin gözüyle solumda oluşan başka bir çizgi gördüm. Bu çizgide iki tür varlık vardı. Bir tür insana benziyordu, ancak çok iriydiler ve parıldayan altın bir görünüme sahiptiler ve diğer türün onlara mavi bir tonu var gibiydi."

Savaşta nişanlısı tarafından öldürülen, sağda sıralanan insanları alıp, soldaki varlıklara verirse, sağdakilerin ihtiyaçları olanı alacağını doğuştan biliyordu. Keskin nişancı ateşi ile öldürülen insanlar herhangi bir uyarı olmaksızın aniden öldükleri için, bazılarının sağ mı ölü mü oldukları konusunda kafaları karışmıştı. Kimi nereye gideceğinden, ne yapacağından emin değilken, kimisi sevdiklerine ve sevdiklerine bağlı oldukları için bu boyutta kalmaya çalışıyorlardı.

devam edemedi. Madde ve ışık arasında sıkışıp kalmışlardı, ancak bir şekilde Donna'nın karşıya geçmelerine yardım edebilecek köprü ya da kolaylaştırıcı olduğunu anladılar. Ve hepsi çok gerçek, çok berrak bir deneyimde oluyordu.

"Onları diğer varlıklara teslim ettiğimi söylemek pek doğru değil," diye açıkladı, "ama onları devretmek gibi bir şeydi. Bu gerçekten dilin ötesinde, ama diğer tarafa geçtiklerinde, diğer varlıkların içinden geçmişler gibi görünüyordu. Sonra onların bel hizasında kırmızı sisli bir tarlada koştuklarını görebiliyordum. Bu tarlada koşarken yaşadıkları tüm özgürlüğü, neşeyi ve mutluluğu hissedebiliyordum."

Donna yine bir sanal gerçeklik başlığından bakıyormuş gibi zihninin gözünde sağa döndü ve çok uzaklara uzanan insanlarla dolu dolambaçlı toprak bir yol gördü. Bunların Bosna ve Sırbistan'dan olduğunu sezdi ve bir türlü anlamlandıramadı.

"Kelime ağzından çıkmış gibi hissettim. Öldüklerinden habersiz oldukları hissine kapılmadım. Daha çok arafta kalmış gibiydiler - diğer tarafa nasıl gideceklerini bilmiyorlardı." Bu atölyenin en uzun meditasyonuydu, belki iki ila üç saatti, ama Donna'ya on dakika gibi geldi.

Donna, 2016 sonbaharında Cancun'da başka bir ileri düzey atölye çalışmasına katıldı. Bu sefer, öğrencilerden birleşik alanın bilinciyle birleşmek için bilinçlerini teslim etmelerini istediğimde, Donna evren olma deneyimini yaşadı. Bir bedenin, bir şeyin, bir şeyin, bir şeyin, bir yerin, bir zamanın bilincinden, hiçbir bedenin, hiçbir şeyin, hiç kimsenin, hiçbir yerin, hiçbir şeyin bilincine, hiçbir zaman, her bedenin, her şeyin bilincine gitti. şey, her biri, her yerde, her zaman. Bilinci, birleşik alanla -evrenin yasalarını ve güçlerini yöneten bilgi alanıyla- bağlantılı olduğu anda.*oldu*Evren. Mutluluk içindeydi.

"O deneyimden beri hayatım büyülü bir hal aldı ve daha önce hiç olmadığı kadar yeni bir enerji ve canlılık yaşıyorum," dedi daha sonra. "Birbiri ardına güçlü deneyimler yaşamaya devam ediyorum ve bu işi uygulamaya başlamadan önceki hayatıma asla geri dönemem."

Jerry Ölümün Eşiğinden Dönüyor

14 Ağustos 2015'te Jerry, arka güvertesinde bir projeyi bir araya getiriyordu. Talimatları okurken, göğüs kemiğinin hemen altında ani keskin bir acı hissetti. Belki gaz olduğunu düşündü, bu yüzden biraz ilaç aldı ama geçmedi. Bunun yerine dinlenmek için uzandı ve daha da kötüleşti.

Ayağa kalkmaya çalıştığında, ayakta durma yeteneğini kaybetmeye başladı ve bayılabileceğini düşündü. Ağrısı şiddetlenip nefesi kısaldıkça ambulans çağırdı. Tüm gücüyle, sağlık görevlilerinin kapısını tekmelemek zorunda kalmasın diye kendini araba yolunun yaklaşık 15 metre dışına sürükledi. Araba yolunda diz çökerek acil tıp teknisyenlerini beklerken yere yığıldı. Geldiklerinde kalp krizi geçirdiğini varsaydılar ve hemen bu protokolü uygulamaya başladılar.

“Siz anlamıyorsunuz. Nefes almakta gerçekten zorlanıyorum," dedi onlara. "Hemen hastaneye gitmeliyiz." Jerry neden bahsettiğini biliyordu. Onu almak üzere oldukları acil serviste 34 yıl tıp teknisyeni olarak çalışmıştı.

Jerry acil servisteki herkesi tanıyordu ve geldiğinde doktorlar, hemşireler, teknisyenler ve uzmanlar çılgınca onun üzerinde laboratuvar çalışması yapmaya başladılar. Aynı zamanda Jerry'nin arkadaşı olan bir doktor Jerry'ye uygulanan her testte kırmızı bayrakların çıktığını söylediğinde, Jerry işlerin iyi gitmediğini biliyordu. Özellikle bir test özellikle endişe vericiydi; onun proteaz, amilaz ve lipaz (pankreas tarafından üretilen enzimler) seviyeleri litre başına 4,000 ila 5,000 birim, yaklaşık 100 ila 200 normunun çok üzerindeydi. Jerry'yi yoğun bakım ünitesine koydular.

Jerry, "Acı kısa sürede kötüleşti ve bana verdikleri ilaçların hiçbiri işe yaramadı" dedi. "Safra kesemdeki bir kanalın tıkalı olduğunu ve pankreasımda sorun yarattığını söylediler. Hepsinden kötüsü, ciğerlerimde sıvı gelişmeye başladı. Artık her iki akciğerde de nefes alma kapasitem yüzde 80 azalmıştı. İşte o zaman doktorlar beni solunum cihazına bağladı ve işlerin kötü olduğunu biliyordum.” Doktor daha sonra ekibinden "TV'yi Boston'a açmasını" istedi ve doktorun en yakın büyük şehirdeki daha büyük bir hastanede diğer doktorlarla anında telekonferans yapmasına izin verdi.

Jerry, "Hastanede çalıştığım süre boyunca, Boston'daki TV'nin yalnızca en ciddi travmalar veya ölmekte olan insanlar için birkaç kez geldiğini gördüm" dedi. "Bu, ne olduğu hakkında hiçbir fikirleri olmadığı anlamına geliyor. Yıllardır güvendiğiniz bir doktor size ne olduğunu bilmediğini söylediğinde.

. . işte o zaman stres hormonlarım yüksek vitese geçmeye başladı." Bütün bunlar olurken, sağlık personeli Jerry'nin karısına, düzene koyması gereken ömrünün sonuna gelmiş herhangi bir evrak işi varsa, şimdi eve gidip onu alma zamanının geldiğini söyledi. Ağlayarak ayrıldı.

Jerry kısa süre sonra kendi başının çaresine bakması gerektiğini anladı. Stres hormonlarının kontrolü ele geçirmesine izin verirse kazanamayacağını biliyordu.

"Yıllardır hasta olmayan, sürekli yoga yapan ve iyi yemek yiyen bir adamken birden yoğun bakım ünitesine girdim. Kendime söylemeye devam ettim,*Bu yoldan aşağı inemem. korkuya teslim olamıyorum*— yani yapmadım." Son zamanlarda kitabımı okuduğundan beri*Sen Plasebosun*, düşünmeye başladı, *Bu düşünce kalıplarını değiştirmeliyim. Bu düşüncelerin daha fazla kortizol üretmesine ve vücuduma daha fazla zarar vermesine izin veremem.*.

Doktorlar sonunda Jerry'nin pankreasında bir kanalı tıkayan büyük bir kitle olduğunu öğrendi. Kitle mukusun boşalmasına izin vermiyordu, bu yüzden bezdeki her şey geri çekilip kan dolaşımına dökülüyordu.

"Doktorlarım üç gün boyunca benimle kaldı" diyor. "Nefes alamadığım için bana oksijen maskesi taktılar. Her iki tarafta da serum vardı ve bu arada düşünmeye devam ettim,*Düşüncelerinizi izleyin, rahatlayın, kuantum alanına size yardımcı olacak ve sizi incitmeyecek bir şey koyun, çünkü zaten kapıyı çalıyorsunuz. iyi olacağım. Bu da geçecek. İyi olacağım.*" Ne zaman bilinçli olsa, Jerry enerjisini kendini aşmaya, varlık durumunu değiştirmeye ve farklı bir sonuç yaratmaya adadı; birleşik alanda sürekli olarak farklı bir potansiyele uyum sağlamak. Neyse ki, özel bir odası vardı ve ona istediği zaman meditasyon yapması için bolca fırsat tanıyordu.

Jerry yoğun bakım ünitesinde bir hafta geçirdi ve bu sürenin sonunda ilerleyici bir bakım ünitesine geçtiğinde oksijen maskesi gitmişti ve Jerry etrafta dolaşmaya başladı. Buna rağmen dokuz hafta boyunca hiçbir şey yiyip içemedi. (Eğer bir şey yerse, hatta su içerse, pankreası vücuduna asit salacak ve sonunda onu öldürecektir.) Aldığı tek besin IV yoluyla oldu.

Jerry hastaneye kaldırıldığında 145 kiloydu. Taburcu edildiğinde 119 ağırlığındaydı. Sonunda eve gittiğinde (hala bir serum askısı ile), işi yapmaya devam etti. Ekim yaklaştıkça, kitle

hala mevcuttu. Doktorları, ameliyat olması için Boston'da bir uzmanla görüşmesini önerdi. Jerry tıp uzmanı olduğu için, ameliyattan iki gün önce, doktorların en güncel bilgilere sahip olması için sağlık ekibine biraz daha test ve tarama yapmasını önerdi.

“Bütün röntgen teknisyenlerini tanıyorum ama bana artık bir kitlem olmadığını söylediklerinde onlara inanmadım. Radyologları ve doktorları aradım. Sadece 'Jerry, şu anda filmine bakıyoruz' demeye devam ettiler. Size söylüyoruz, orada bir şey yok. Ameliyat olmayacağını söylemek için Boston'daki adamları arıyorum.'”

Jerry daha sonra, enerjisini sürekli yükselterek, bir sağlık hissine geçerek ve hasta olduğu düşünce ve inançlarını, iyi olacağına dair düşünce ve inançlara dönüştürerek, daha yüksek frekansın iyileşmesine neden olduğunu fark etti.

"Düşünmeme izin vermeyecektim, *Vay benim. Bu kötü olacak*. Elimden geldiğince her gün bunun üzerinde çalışmaya devam ettim. Kendimi iyileştirmek için kuantum alanına doğru mesajı, niyeti ve enerjiyi koydum ve sonunda yaptım.”

SONSÖZ

Barış Olmak

Bu kitaptan çıkardığınızı umduğum şey, yalnızca meditasyon yaptığınızda kendi halinizi değiştirmenin yeterli olmadığıdır. Gözleriniz kapalıyken sadece düşünmek ve huzuru hissetmek, sonra onları açıp gün boyunca sınırlı, bilinçsiz zihin ve beden durumlarında devam etmek yeterli değildir. Bahsedilen barış toplama projelerinin ve çalışmalarının birçoğunda13. Bölüm, deneyler sona erdiğinde, çoğunlukla azaltılmış şiddet ve suç, eski başlangıç seviyelerine geri döndü. Bu, aslında bedenlerimizi dahil etmemizi gerektiren barışı göstermemiz gerektiği anlamına gelir ve bu da düşünmekten yapmaya geçmemiz gerektiği anlamına gelir.

Ne zaman varolma halimizi değiştirsek ve bizi yaşam sevgisine, var olma sevincine, yaşama ilhamına, geleceğimizin çoktan gerçekleştiğine şükretmemize bağlayan yüce hallere kalbimizi açarak güne başlarız. ve başkalarına karşı bir düzeyde nezaket, gün boyunca bu enerjiyi ve varlık durumunu taşımalı, sürdürmeli ve göstermeliyiz. — oturuyor, ayakta, yürüyor veya uzanıyor olmamız. O zaman, hayatımızda veya dünyada üzücü olaylar meydana geldiğinde, bilinçsizce tahmin edilebilir, sözde doğal gerici yollarla (öfke, hayal kırıklığı, şiddet, korku, acı veya saldırganlık ifade ederek) hareket etmektense barışı gösterirsek, hayır artık dünyanın eski bilincine katkıda bulunuyor. Bu döngüyü kırarak ve örnek olarak barışı göstererek, başkalarına da aynısını yapma izni veriyoruz. Bilgi zihin için ve deneyim beden için olduğu için, düşünmekten yapmaya geçtiğimizde - ve buna karşılık gelen huzur ve iç denge duygularını deneyimlediğimizde - barışı somutlaştırmaya başladığımız an, programı gerçekten değiştirmeye başladığımız zamandır.

Bu tepkisel davranışları yumuşatarak ve böylece artık aynı gereksiz deneyimleri ve duyguları yaratmayarak, artık ateş edip kablolama yapmıyoruz.

beyindeki aynı devreler. Bedeni zihnin kendi kendini sınırlayan duygularıyla yaşamaya koşullandırmayı bu şekilde bırakırız ve kendimizi ve çevremizdeki dünyayla ilişkimizi bu şekilde değiştiririz. Bunu her yaptığımızda, vücudumuza zihnimizin entelektüel olarak anladığını kimyasal olarak anlamayı öğretiyoruz. Sadece hayatta kalmamıza değil, gelişmemize neden olan gizli genleri bu şekilde seçiyor ve eğitiyoruz. Şimdi barış*içinde* biz ve biz biyolojik olarak genetik kapıyı çalıyoruz*olmak* tam olarak. Tarih boyunca her büyük karizmatik lider, aziz, mistik ve ustanın sürekli vaaz ettiği şey bu değil mi?

Elbette, yıllarca süren otomatik koşullanmalara, bilinçsiz alışkanlıklara, refleksif duygusal tepkilere, donanıma bağlı tutumlara ve nesiller boyu süren genetik programlamaya karşı çıkmak başlangıçta doğal olmayan bir his olacak, ancak bu şekilde doğaüstü hale geliyoruz. Doğal olmayanı yapmak, bir şekilde tehdit edildiğimizde hepimizin genetik olarak programlandığı veya sosyal olarak nasıl koşullandırıldığımıza karşı çıkmak demektir. Değişen çevreye uyum sağlamak için kabilenin, sürünün, okulun ya da sürünün bilincinden kopan herhangi bir canlı, bilinmezliğin rahatsızlığını ve belirsizliğini hissetmiş olmalı. Ama unutmayalım ki bilinmeyende yaşamak, olasılıklar aleminde olduğumuz anlamına gelir.

Asıl zorluk, sadece bizim yaptığımızı başka kimsenin yaptığını görmediğimiz için, hakim toplumsal bilincin hemfikir olduğu sıradanlık düzeyine geri dönmek değildir. Gerçek liderliğin asla başkalarından onay alması gerekmez. Yeterince uzun bir süre boyunca sürdürülen ve başkalarının kendi enerjilerini yükseltmesine ve ilham almasına neden olacak kadar güçlü bir iradeyle yürütülen net bir vizyon ve enerjide bir değişiklik - yani yeni bir varlık durumu - gerektirir. aynısını yapmak. Kendi sınırlı varlık durumlarından yeni bir enerjiye yükseldiklerinde, liderlerinin gördüğü geleceği görürler. Sayılarda güç vardır.

İnsanlara kişisel dönüşümü öğrettiğim onca yıldan sonra, enerjilerini değiştirene kadar kimsenin değişmediğini biliyorum. Aslında, biri gerçekten değişimle meşgul olduğunda, onun hakkında konuşma olasılıkları daha düşüktür ve bunu göstermeye daha yatkındırlar. Onu yaşamak için çalışıyorlar. Bu, farkındalık, niyet, anda kalma ve içsel durumlarına sürekli dikkat gerektirir. Belki de en büyük engel sadece rahatsız olmak değil, aynı zamanda rahatsız olmakla da sorun yaşamamaktır, çünkü rahatsızlık büyümek için bizim mücadelemizdir. Daha canlı hissetmemizi sağlıyor.

Sonuçta, stres ve hayatta kalma tepkisi geleceğimizi tahmin edememenin sonucuysa (bir sonucu kontrol edemeyeceğimizi veya işlerin daha da kötüye gideceğini düşünmek veya inanmak), o zaman zihinlerimizi ve kalplerimizi inanmak için açmak mümkünse, binlerce yıllık genetik donanıma sahip hayatta kalma özelliklerine karşı çıkmayı gerektirir. Çok daha iyi bir şeyin gerçekleşmesi için her zaman istediğimizi elde etmek için kullandığımız şeyi ortaya koymalıyız. Bana göre gerçek büyüklük budur.

Bunu bir kez yapabilirsek, öfke, küskünlük ve intikamla eşdeğer olan bu sinir ağlarını rahatsız edebilir ve bunun yerine önemseme, verme ve besleme deneyimleriyle ilgili sinir ağlarını harekete geçirebilirsek (ve böylece karşılık gelen duyguları yaratabilirsek), o zaman yapabilmeliyiz. tekrar - ve bu seçimlerin tekrarı, nörokimyasal olarak zihnimizi ve bedenimizi bir olmaya koşullandıracaktır. Beden ve zihin bunu nasıl yapacağını öğrendiğinde, doğuştan gelen, tanıdık, kolay ve ikinci bir doğa haline gelir. O zaman, bir zamanlar odaklanmış farkındalık gerektiren barışı düşünmek ve göstermek, bilinçaltı bir program haline gelir. Şimdi yeni, otomatik, barışçıl bir varoluş hali yarattık ve bu, şimdi barışın*içinde*biz.

Dış çevremizdeki tüm koşullardan daha büyük olan yeni bir iç nörokimyasal düzeni bu şekilde ezberleriz. Şimdi sadece barış olmakla kalmıyoruz, aynı zamanda kendimize ve çevremize hakim olmanın yanı sıra ona hakim oluyoruz. Yeterince insan bu varlık haline ulaştığında -herkes aynı enerjiye, frekansa ve yüksek bilince kilitlendiğinde- tıpkı birleşik bir düzen içinde hareket eden balık sürüleri veya kuş sürüleri gibi, tek bir zihin ve yeni bir tür olarak ortaya çıkar. Ama kendi kendisiyle savaş halinde olan kanserli bir organizma gibi davranmaya devam edersek türümüz hayatta kalamayacak ve evrim büyük deneyine devam edecek.

Kendinize yatırım yapmak için yoğun hayatınızdan zaman ayırın, çünkü yaptığınız zaman geleceğinize yatırım yapmış olursunuz. Tanıdık çevreniz nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi kontrol ediyorsa, hayatın kurbanı olma sürecini tersine çevirebilmeniz ve bunun yerine onun yaratıcısı olabilmeniz için hayatınızdan geri çekilmenin ve içe dönmenin zamanı gelmiştir. Bu kitabı okuduktan sonra artık kendinizi içeriden değiştirmenin mümkün olduğunu ve bunu yaptığınızda bunun dış dünyanıza yansıyacağını biliyorsunuz.

Bu, tarihin basitçe söylemenin yeterli olmadığı bir zamandır.*bilmek*; bu bir zaman*bilgi birikimi*. Kuantum fiziğinin, sinirbilimin ve epigenetiğin felsefi anlayışına ve bilimsel ilkelerine göre, artık öznel zihnimizin nesnel dünyayı etkilediğini anlıyoruz.

Zihin maddeyi etkilediğinden, zihnin doğasını incelemeye mecburuz; anlayışımız, yaptığımız şeye anlam yüklememize izin verir. Eğer bilgi deneyimin öncüsüyse, ne kadar güçlü olduğumuz hakkında ne kadar çok bilgiye sahip olursak ve işlerin nasıl yürüdüğünün ardındaki bilimi anlıyorsak, hem bireysel hem de kolektif olarak potansiyelimizin sınırsızlığını o kadar iyi anlayabiliriz.

Tüm canlı sistemlerin birbirine bağlılığı konusundaki anlayışımızı sürekli olarak derinleştirdiğimiz ve genişlettiğimiz için ve her birimiz Dünya'nın alanına katkıda bulunduğumuz için, toplu olarak bu gezegende yeni, barışçıl ve müreffeh bir gelecek yaratabileceğimize ve rehberlik edebileceğimize inanıyorum. Her şey, kalplerimizle yol göstermeyi, enerjimizi yükseltmeyi ve sevgi ve bütünlüğün daha fazla bilgisine ve frekanslarına uyum sağlamayı alışkanlık haline getirerek başlar. Çaba ve niyetle, tutarlı bir elektromanyetik imza üretmeye başlamalıyız. Tıpkı durgun bir göle tekrar tekrar çakıl taşları atmak gibi, enerjimizi yükseltmeye ve kalplerimizi açmaya devam ettikçe daha büyük elektromanyetik alanlar üretiyoruz. Bu enerji bilgidir ve her birimiz, gerçekliğin doğası üzerinde yerel olmayan etkiler üretme niyetiyle enerjimizi yönlendirme gücüne sahibiz.

Bir gözlemci, bir bilinç veya bir düşünce olarak enerjimizi yönlendirdiğimizde, maddenin aşağı doğru nedenselliğini etkilemeye başlayabiliriz - başka bir deyişle, zihnimizi kelimenin tam anlamıyla madde haline getirebiliriz. Bu kavramları tutarlı bir temelde uyguladığımızda - hayatta kalma durumlarından daha yüksek farkındalık, şefkat, sevgi, minnettarlık ve diğer yüksek duygulara enerji seviyemizi değiştirerek - bu tutarlı elektromanyetik imzalar birbirine girer. O zaman sonuç, bir zamanlar bizim sadece madde olduğumuz inancıyla ayrılmış toplulukları birleştirebileceğimiz şeklinde olmalıdır. Varolma halimizi hayatta kalma durumundan sevgiye, minnettarlığa ve yaratmaya dönüştürdüğümüzde, şiddete, terörizme, korkuya, önyargıya, rekabete, bencilliğe ve ayrılığa (ki bu arada, medya, reklamlar, video oyunları) tepki vermek yerine. , *programlama*içimizde yaşamak için), kriz sırasında bir araya gelebiliriz. Artık parçalanmaya, suçlamaya veya intikam almaya ihtiyacımız olmayacak.

Küresel bir topluluk olarak her meditasyon yaptığımızda, dünyaya daha büyük, daha güçlü, tutarlı bir sevgi ve fedakarlık dalgası gönderiyoruz. Bunu yeterince kez yaparsak, sadece dünyadaki enerji ve frekans değişimlerini değil, geleceğimizde meydana gelen olaylardaki olumlu değişikliklerle de çabalarımızı ölçebilmeliyiz.

Adalet ve barış için ayağa kalkmak için önce kendi içinizde barış bulmalısınız. O zaman başkalarına barış göstermelisiniz, yani komşunuzla savaşırken, iş arkadaşınızdan nefret ederken ya da patronunuzu yargılarken barıştan yana tavır alamazsınız ya da barış olamazsınız.

Herkes (ve yani her beden) barışı seçseydi ve aynı anda bir araya gelseydik, kolektif geleceğimizde yaratabileceğimiz olumlu değişimin türünü hayal edin. Çatışma olmayacaktı. Eşit derecede güçlü olan şey, barışın yaşayan bir örneği olduğumuzda, başkalarına tahmin edilemez biri olarak görünmemiz ve sonra dikkat etmeleridir. Ayna nöronlar (birinin bir eylemde bulunduğunu gördüğümüzde ateşlenen özel bir beyin hücresi sınıfı) sayesinde, biyolojik olarak birbirimizin davranışını taklit etmeye hazırız. Barışı, adaleti, sevgiyi, nezaketi, bakımı, anlayışı ve şefkati modellemek, diğerlerinin kalplerini açmasına ve korkulu, agresif hayatta kalma durumlarından bütünlük ve bağlılık hissetmeye geçmesine izin verir. Hepimiz birbirimize ve sahaya ne kadar bağlı olduğumuzu anlasaydık ne olacağını bir düşün. Ayrılmış ve izole hissetmek yerine: Düşüncelerimiz ve duygularımız için sorumluluk almaya başlayabiliriz çünkü sonunda varlık halimizin tüm hayatı nasıl etkilediğini anlayacağız. Dünyayı bu şekilde değiştirmeye başlarız—önce kendimizi değiştirerek.

İnsanlığın geleceği, bize yol gösterecek daha büyük bir bilince sahip bir kişiye, lidere veya mesih'e bağlı değildir. Aksine, yeni bir kolektif bilincin evrimini gerektirir, çünkü tarihin akışını değiştirebilmemiz, insan bilincinin birbirine bağlılığının kabulü ve uygulanması yoluyla olur.

Eski yapılar ve paradigmalar çöküyor gibi görünse de, bununla korku, öfke veya üzüntü ile yüzleşmemeliyiz, çünkü bu, evrimin ve yeni şeylerin meydana geldiği süreçtir. Bunun yerine gelecekle yepyeni bir ışık, enerji ve bilinçle yüzleşmeliyiz. Bahsettiğim gibi, yeni bir şey gelişmeden önce eskinin dağılması ve düşmesi gerekir. Bu sürecin ayrılmaz bir parçası, liderlere veya iktidardaki insanlara duygusal olarak tepki vererek enerjimizi boşa harcamamaktır. Duygularımızı yakaladıklarında dikkatimizi çekerler ve böylece enerjimizi de ele geçirirler. İnsanlar bu şekilde üzerimizde güç kazanıyor. Bunun yerine özgürlük, adalet, hakikat ve eşitlik gibi ilkeler, değerler ve ahlaki zorunluluklar için bir tavır almalıyız. Bunu kollektifin gücüyle başardığımızda,

ayrılma. Bu, gerçeği savunmanın artık kişisel olmadığı, toplumu birleştirerek ve inşa ederek evrensel hale geldiği zamandır.

Büyük bir evrimsel sıçramanın eşiğinde olduğumuza inanıyorum. Bunu söylemenin başka bir yolu, bir inisiyasyondan geçtiğimizdir. Ne de olsa, inisiyasyon bir bilinç seviyesinden diğerine geçiş töreni değil midir ve daha büyük bir potansiyele ulaşmak için kim olduğumuzun dokusuna meydan okumak için tasarlanmadı mı? Belki gerçekte kim olduğumuzu gördüğümüzde, hatırladığımızda ve uyandığımızda, insanlar kolektif bir bilinç olarak hayatta kalma durumundan başarılı olma durumuna geçebilirler. İşte o zaman gerçek doğamıza çıkabilir ve insan olarak doğuştan gelen kapasitemize – yani vermek, sevmek, hizmet etmek ve birbirimize ve Dünyaya bakmak – tam olarak erişebiliriz.

Öyleyse neden her gün kendine sormuyorsun,*Aşk ne yapardı?*

Gerçekte biz buyuz ve bu benim yarattığım gelecek - içinde her birimizin doğaüstü hale geldiği bir gelecek.

TEŞEKKÜRLER

anlayışı*Doğaüstü Olmak*Birkaç yıl önce Hay House'da bulunan güçlerle doğaçlama bir konuşmadan çıktı. CEO Reid Tracy, CFO Margarete Nielsen ve başkan yardımcısı Patty Gift ile yemek yerken yeni bir kitap için düşündüğüm bazı fikirlerden bahsedeceğimi bilmiyordum.

Düşününce, tuzağa düşürüldüğümü düşünüyorum. Geri görüş

20-20'dir. Söylediğim bir şey onları etkilemiş olmalı, çünkü bir hafta sonra, basit ve tutarlı bir şekilde yazmanın çok büyük çaba gerektireceğini düşündüğüm yeni paradigmalara dayalı bir kitap doğurmayı kabul ettim. Sürekli araştırma birikimi, sürekli veri toplama, titiz ölçümler ve analizler, özlü organizasyon lojistiği, etkinlik planlaması, etkinliklerimiz sırasında binlerce bilimsel taramanın planlanması ve ölçümlerimiz hakkında bilim insanlarının yanı sıra ekibimle yorulmak bilmeyen saatlerce süren yoğun diyaloglar için değildir. kalbin zayıflığı. Gözlemlediğimiz şeylerin çoğu bilimsel geleneğin dışında kaldığından, benimle buluşmak için çok zaman ayırmayı ve bu tür yenilikleri kafamıza takmak için tutkulu bir taahhütte bulunmayı gerektiriyordu.

Yolda kalmak ve bir başkasının zihninde var olan bir vizyona inanmak, özellikle de bu soyutlama kendi zihinlerinde bile net olmadığında, harika bir insan tipini gerektirir. Ancak, bir şeyi somut bir gerçeklik haline getirme tutkusuyla birleşen olasılığa karşı sarsılmaz bir inanç olduğunda, sihir gerçekleşir. Ve burada bir ekip olarak birleşmiş harika insanlarla çalışma ayrıcalığına sahip oldum. Böylesine harika bir insan kültürünün parçası olmak benim için gerçek bir nimet oldu.

Hay House ailesine bana duydukları güven ve güven için bir kez daha en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu tür bir nezaket, destek ve yeterlilik sergileyen böyle bir akraba ruhlar topluluğunun bir parçası olmak bir zevktir. Teşekkürler Reid Tracy, Patty Gift, Margarete Nielsen, Stacey

Smith, Richelle Fredson, Lindsay McGinty, Blaine Tod-field, Perry Crowe, Celeste Phillips, Tricia Breidenthal, Diane Thomas, Sheridan McCarthy, Caroline DiNofia, Karim Garcia, Marlene Robinson, Lisa Bernier, Michael Goldstein, Joan D. Shapiro ve ailenin geri kalanı. Umarım hep birlikte çalışarak büyüdük.

Hayatı böylesine zarafet ve zarafetle yaşayan Hay House editörüm Anne Barthel'e özel teşekkürler. Sonsuz saatler süren ilginiz ve uzmanlığınız ve benimle birlikte sabrınız için teşekkür ederim. Senin alçakgönüllülüğünden utanıyorum.

Editörlerim Katy Koontz ve Tim Shields'a çok şey verdikleri için teşekkür etmek istiyorum. Çalışmalarıma katkınız olağanüstü. Bu kadar derine inmeye bu kadar istekli olduğun için teşekkür ederim.

Ayrıca, Encephalon ekibim olarak katılan ve beni desteklemek için devam eden hizmetleri için katılan tüm insanlara da teşekkür etmek isterim. Paula Meyer, Katina Dispenza, Rhadell Hovda, Adam Boyce, Kristen Michaelis, Belinda Dawson, Donna Flanagan, Reilly Hovda, Janet Therese, Shashanin Quackenbush, Amber Lordier, Andrew Wright, Lisa Fitkin, Aaron Brown, Vicki Higgins, Justin Kerrihard'a teşekkür ederiz. , Johan Pool ve Ariel Maguire. Ayrıca çalışanlarımın eşlerini ve ortaklarını bu kadar anlayışlı ve koşulsuz oldukları için ve diğer önemli kişilerin benimle birlikte insanların hayatlarını değiştirmek için çok fazla zaman ve enerji harcamalarına izin verdikleri için teşekkür etmek isterim.

Meditasyon müziğimizin çoğunun muhteşem bestecisi Barry Goldstein'a özel bir şükran dozu gidiyor. Beni yeniden müziğe aşık ettiğin için teşekkür ederim.

Mind Movies'den Natalie Ledwell, amacımıza çok şey kattı. Dostluğumuzun yanı sıra dönüşüme olan tutkunu takdir ediyorum. Birçok hayatı değiştirmeme yardım ettin.

En iyi arkadaşım John Dispenza'yı tanımak isterim. Sabrınızı ve coşkunuzu takdir ediyorum. İç sanat eserini, figürleri ve muhteşem kapak tasarımını seviyorum. Yeteneğin gerçekten yıldız.

Muhteşem ve parlak beyin bilimi ekibimize teşekkür etmek istiyorum. Onlar Danijela Debelic, MD; EEG-Neurofeedback Enstitüsü müdürü Thomas Feiner; Normen Schack, OT, IFEN; Frank Hegger, OT, IFEN; Claudia Ruiz; ve Judi Stivers. Mükemmel çalışmanız, böylesine hayati bir enerjiyle verme ve hizmet etme yeteneğiniz, dünyada bir fark yaratma tutkunuz, açık fikirliliğiniz ve kalbiniz için size teşekkür etmek istiyorum. Hepinizi tanıdığım için çok mutluyum. Ayrıca, tüm beyin taramalarını sağlamadaki katkınız için, en son teknolojiyi sağladığınız için teşekkür ederim.

ekipman, mükemmel analizleriniz, tüm verileri biriktirmeniz ve yoğun yaşamlarınızdan zaman ayırıp benimle neyin doğal neyin doğaüstü olduğu hakkında uzun sohbetler yapmak için zaman ayırdığınız için. En önemlisi, bana öğrettiğin ve bana inandığın için teşekkür ederim. Hepiniz temiz bir nefessiniz ve geleceğe aitsiniz.

Ayrıca, GDV ve Sputnik ölçümlerimizdeki uzmanlığınız için Melissa Waterman, BS, MSW'ye teşekkür etmek istiyorum. Bu kadar çok şey verdiğiniz ve araştırmayı benim için bu kadar erişilebilir kıldığınız için teşekkür ederim. Ve her zaman ortaya çıkıp orada olduğun için.

Dehanız ve dostluğunuz için Dawson Church, Ph.D.'ye büyük bir haykırış. Ayrıca atölyelerimizde sıradan insanlarda sadece birkaç gün içinde genetik ifadeyi değiştirebileceğimize inanan sendin. Ekipte olduğunuz ve böyle bir bilimsel pratiklik kaynağı olduğunuz için size minnettarım. seni tanıdığım için mutluyum.

Rollin McCraty, Ph.D., Jackie Waterman, Howard Martin ve HeartMath Enstitüsündeki tüm ekibe çok özel teşekkürler. Araştırmamızda çok etkili oldunuz ve verdiğiniz her şeyde çok özverili oldunuz. İlişkimiz beni kutsadı.

Kurumsal eğitim şirketimi yöneten ekibe teşekkürlerimi sunarım. Onlar Suzanne Qualia, Beth Wolfson ve Florence Yaeger. Benimle bir vizyonu koruduğunuz için teşekkür ederim. Ayrıca, birçokları için değişimin ve liderliğin yaşayan örneği olmak için çok azimle çalışan, dünyanın dört bir yanındaki kurumsal eğitmenlerime özel bir teşekkür borçluyum.

Bu çalışmayı çok derin bir düzeyde anlamak için gerçekten zaman ayıran Justine Ruszczyk'e teşekkür etmek istiyorum. Bazı koçluk programlarının geliştirilmesinde bana yardım ettiğiniz için teşekkür ederim. Yollarımızın tekrar kesişmesini sabırsızlıkla bekliyorum.

Böylesine kalp merkezli ve güçlü bir önsöz yazdığı için Gregg Braden'a teşekkürler. Sen gerçek hayattan bir örneksin. Arkadaşlığımız benim için çok değerli.

Roberta Brittingham'a ne kadar minnet duysam azdır. Hala tanıdığım en harika, gizemli, kalp merkezli insan olmaya devam ediyorsun. Sevginiz ve desteğiniz için teşekkürler. Kaleydoskopun yaratılmasıyla ilgili çalışmalarınız için de minnettarlığımı ifade etmek isterim. Senden başka hiç kimse onu böyle bir sanat eserine dönüştüremezdi.

Eşsiz ve sağlıklı genç yetişkinler olan çocuklarım Jace, Gianna ve Shen'e, bana zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

tutkumu takip et.

Son olarak, bu çalışmaya katılan öğrenci topluluğumuza teşekkür etmek istiyorum. Birçoğunuzdan ilham alıyorum. Sen*Doğaüstü Olmak*
.

SON NOTLAR

giriiş

1. Barış İçin Küresel Bilim Adamları Birliği, “Dünya Krizlerini Ortadan Kaldırmak: Bilimsel Bir Yaklaşım” https://www.gusp.org/defusing-world-crises/scientific-research/.

2. FA Popp, W. Nagl, KH Li, et al., "Biophoton Emission: New Evidence for Coherence and DNA as Source"*Hücre Biyofiziği*, cilt 6, hayır. 1: s. 33–52 (1984).

Bölüm 1

1. RM Sapolsky,*Zebralarda Neden Ülser Olmaz*(New York: Times Kitapları, 2004). Ayrıca duygusal bağımlılık, Ramtha'nın Aydınlanma Okulu'nda öğretilen bir kavramdır; RSE'nin yayınevi JZK, Inc.'in bir bölümü olan JZK Publishing'e bakınız.http://jzkyayıncılık.comveya http://www.ramtha.com.

Bölüm 2

1. Hebb Kuralı veya Hebb Yasası olarak da bilinir; bkz. DO Hebb,*Davranışın Organizasyonu: Bir Nöropsikolojik Teori*(New York: John Wiley & Sons, 1949).

2. L. Song, G. Schwartz ve L. Russek, “Kalp Odaklı Dikkat ve Kalp-Beyin Senkronizasyonu: Energetic and Physiological Mechanisms,”*Sağlık ve Tıpta Alternatif Tedaviler*, cilt 4, hayır. 5: s. 44–52, 54–60, 62 (1998); DL Childre, H. Martin ve D. Beech,*HeartMath Çözümü: HeartMath Enstitüsü'nün Kalbin Zekasının Gücünü Kullanmaya Yönelik Devrimci Programı* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1999), s. 33.

3. A. Pascual-Leone, D. Nguyet, LG Cohen, ve diğerleri, "Yeni İnce Motor Becerilerin Edinimi Sırasında Transkraniyal Manyetik Uyarım Tarafından Uyandırılan Kas Tepkilerinin Modülasyonu"*Nörofizyoloji Dergisi*, cilt 74, hayır. 3: s. 1037–1045 (1995).

4. P. Cohen, “Zihinsel Jimnastik Biceps Gücünü Artırıyor”*Yeni Bilim Adamı*, cilt 172, hayır. 2318: s. 17 (2001),http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-increase-bicepstrength.html#.Ui03PLzk_Vk.

5. WX Yao, VK Ranganathan, D. Allexandre ve diğerleri, "Güçlü Kas Kasılmalarının Kinestetik Görüntü Eğitimi Beyin Sinyalini ve Kas Gücünü Artırır"*İnsan Sinirbiliminde Sınırlar*, cilt 7: s. 561 (2013).

6. BC Clark, N. Mahato, M. Nakazawa ve diğerleri, "Zihnin Gücü: Kas Gücünün/Zayıflığının Kritik Bir Belirleyicisi Olarak Korteks"*Nörofizyoloji Dergisi*, cilt 112, hayır. 12: s. 3219–3226 (2014).

7. D. Church, A. Yang, J. Fannin ve diğerleri, "The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial", Fransız Enerji Psikolojisi Konferansı, Lyon, Fransa, 18 Mart 2017'de sunuldu.

Bölüm 3

1. N. Bohr, "Atomların ve Moleküllerin Yapısı Üzerine"*Felsefe Dergisi*, cilt 26, hayır. 151: s. 1-25 (1913).

2. Church, Yang, Fannin ve diğerleri, "The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomize Controlled Trial."

3. Childre, Martin ve Kayın,*HeartMath Çözümü*.

4. "Zihin, maddeden üstündür,"*kablolu*(1 Nisan 1995),https://www.wired.com/1995/04/pear.

4. Bölüm

1. Popp, Nagl, Li ve diğerleri, "Biophoton Emisyonu: Tutarlılık ve Kaynak Olarak DNA için Yeni Kanıt."

2. L. Fehmi ve J. Robbins,*Açık Odaklı Beyin: Zihni ve Bedeni İyileştirmek İçin Dikkat Gücünden Yararlanmak*(Boston: Trompetçi Kitapları, 2007).

3. A. Hadhazy, "İki Kez Düşünün: Bağırsakların 'İkinci Beyni' Ruh Halini ve İyi Oluşu Nasıl Etkiler" *Scientific American Küresel RSS*(12 Şubat 2010), http://www.scientificamerican.com/article/gut-second-brain/.

4. CB Pert,*Duygu Molekülleri*(New York: Scribner, 1997).

5. FA Popp, "Biyofotonlar ve Hücrelerdeki Düzenleyici Rolü"*Sınır Perspektifleri*(Temple Üniversitesi, Philadelphia'daki Sınır Bilimleri Merkezi), cilt. 7, hayır. 2: s. 13–22 (1988).

6. C. Sylvia, W. Novak ile,*Bir Kalp Değişikliği: Bir Anı*(New York: Warner Books, 1997).

7. P. Pearsall,*Kalbin Kodu: Kalp Enerjimizin Bilgeliğine ve Gücüne Dokunmak*(New York: Broadway Books, 1998), s. 7.

Bölüm 5

1. M. Szegedy-Maszak, “Zihnin Gizemleri: Gündelik Kararlarınızı Bilinçdışınız Veriyor,” *ABD Haberleri ve Dünya Raporu*(28 Şubat 2005).

2. MB DeJarnette, “Köşe Taşı”*Amerikan Kiropraktör*, s. 22, 23, 28, 34 (Temmuz/Ağustos 1982).

3. a.g.e.

4. D. Church, G. Yount, S. Marohn, ve diğerleri, “The Epigenetic and Psychological Dimensions of Meditasyon”, Omega Enstitüsü'nde sunuldu, 26 Ağustos 2017. Yayınlanmak üzere gönderildi.

Bölüm 6

1. “Elektromanyetik Alanlar ve Halk Sağlığı: Elektromanyetik Duyarlılık,” Dünya Sağlık Örgütü arka planı (Aralık 2005),http://www.who.int/pehemf/publications/facts/fs296/en/; DSÖ elektromanyetik aşırı duyarlılık çalıştayı (25-27 Ekim 2004), Prag, Çek Cumhuriyeti,http://www.who.int/pehemf/meetings/hypersensitivity_prague2004/en/.

Bölüm 7

1. D. Mozzaffarian, E. Benjamin, AS Go, et al. Amerikan Kalp Derneği İstatistik Komitesi ve İnme İstatistikleri Alt Komitesi adına, “Kalp Hastalığı ve İnme İstatistikleri—2016 Güncellemesi: Amerikan Kalp Derneğinden Bir Rapor”*dolaşım*, 133:e38–e360 (2016).

2. Childre, Martin ve Kayın,*HeartMath Çözümü*.

3. HeartMath Enstitüsü, “Kalbin Sezgisel Zekası: Kişisel, Sosyal ve Küresel Tutarlılığa Giden Yol”https://www.youtube.com/watch?v=QdneZ4fIIHE(Nisan 2002).

4. Church, Yang, Fannin ve diğerleri, “The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial.”; Church, Yount, Marohn ve diğerleri, "Meditasyonun Epigenetik ve Psikolojik Boyutları."

5. R. McCraty, M. Atkinson, D. Tomasino ve diğerleri, "The Coherent Heart: Heart-Beyin Interactions, Psychophysicological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order"*İntegral Gözden Geçirme*, cilt 5, hayır. 2: s.10–115 (2009).

6. T. Allison, D. Williams, T. Miller ve diğerleri, "Koroner Arter Hastalığı Olan Hastalarda Psikolojik Sıkıntının Tıbbi ve Ekonomik Maliyetleri"*Mayo Klinik Tutanakları*, cilt 70, hayır. 8: s. 734-742 (Ağustos 1995).

7. R. McCraty ve M. Atkinson, “Dayanıklılık Eğitim Programı Polis Memurlarında Fizyolojik ve Psikolojik Stresi Azaltıyor,”*Sağlık ve Tıpta Küresel Gelişmeler*, cilt 1, hayır. 5: s. 44–66 (2012).

8. M. Gazzaniga, “Etik Beyin”*New York Times*(19 Haziran 2005), http://www.nytimes.com/2005/06/19/books/chapters/the-ethical-brain.html.

9. R. McCraty, “Advanced Workshop with Dr. Joe Dispenza,” Carefree Resort and Conference Center, Carefree, Arizona (23 Şubat 2014).

10. W. Tiller, R. McCraty ve M. Atkinson, “Kardiyak Tutarlılık: Otonom Sinir Sistemi Düzeninin Yeni, İnvaziv Olmayan Ölçüsü”*Sağlık ve Tıpta Alternatif Tedaviler*, cilt 2, hayır. 1: s. 52–65 (1996).

11. McCraty, Atkinson, Tomasino ve diğerleri, "Tutarlı Kalp: Kalp-Beyin Etkileşimleri, Psikofizyolojik Tutarlılık ve Sistem Çapında Düzenin Ortaya Çıkışı."

12. R. McCraty ve F. Shaffer, “Kalp Hızı Değişkenliği: Fizyolojik Mekanizmalar Üzerine Yeni Perspektifler, Öz Düzenleme Kapasitesinin Değerlendirilmesi ve Sağlık Riski”*Sağlık ve Tıpta Küresel Gelişmeler*, cilt 4, hayır. 1: s. 46–61 (2015); S. Segerstrom ve L. Nes, "Kalp Atış Hızı Değişkenliği Kendi Kendini Düzenleme Gücünü, Çabasını ve Yorgunluğu Yansıtır"*Psikoloji Bilimi*, cilt 18, hayır. 3: s. 275–281 (2007); R. McCraty ve M. Zayas, “Kardiyak Tutarlılık, Öz Düzenleme, Otonom Kararlılık ve Psikososyal İyilik”*Psikolojide Sınırlar*; cilt 5: s. 1-13 (Eylül 2014).

13. K. Umetani, D. Singer, R. McCraty ve diğerleri, "Yirmi Dört Saatlik Etki Alanı Kalp Atış Hızı Değişkenliği ve Kalp Atış Hızı: Dokuz Yılda Yaş ve Cinsiyetle İlişkiler"*Amerikan Kardiyoloji Koleji Dergisi*, cilt 31, hayır. 3: s. 593-601 (1 Mart 1998).

14. D. Childre, H. Martin, D. Rozman ve R. McCraty,*Kalp Zekası: Kalbin Sezgisel Rehberliği ile Bağlantı Kurmak*(Waterfront Digital Press, 2016), s. 76.

15. R. McCraty, M. Atkinson, WA Tiller ve diğerleri, "Duyguların Kısa Vadeli Güç Spektrum Analizi Üzerindeki Kalp Atış Hızı Değişkenliği Üzerindeki Etkileri"*Amerikan Kardiyoloji Dergisi*, cilt 76, hayır. 14 (1995): s. 1089-1093.

16. Pert,*Duygu Molekülleri*.

17. a.g.e.

18. Song, Schwartz ve Russek, “Kalp Odaklı Dikkat ve Kalp-Beyin Senkronizasyonu.”

19. Childre, Martin ve Kayın,*HeartMath Çözümü*, p. 33.

20. Song, Schwartz ve Russek, “Kalp Odaklı Dikkat ve Kalp-Beyin Senkronizasyonu.”

21. Childre, Martin ve Kayın,*HeartMath Çözümü*.

22. JA Armour, “Memeli Kalbini Düzenleyen İntratorasik Nöronların Anatomisi ve İşlevi”, IH Zucker ve JP Gilmore, eds.,*Dolaşımın Refleks Kontrolü*(Boca Raton, FL: CRC Press, 1998), s. 1-37.

23. OG Cameron, *Viseral Duyusal Sinirbilim: İnterosepsiyon* (New York: Oxford University Press, 2002).

24. McCraty ve Shaffer, "Kalp Hızı Değişkenliği: Fizyolojik Mekanizmalar Üzerine Yeni Perspektifler, Kendi Kendini Düzenleme Kapasitesinin Değerlendirilmesi ve Sağlık Riski."

25. H. Martin, "TEDxSantaCruz: Engaging the Intelligence of the Heart," Cabrillo College Müzik Resital Salonu, Aptos, CA, 11 Haziran 2011, https://www.youtube.com/watch?v=A9kQBAH1nK4.

26. JA Armor, "Kardiyak Düzenlemede Periferik Otonom Nöronal Etkileşimler", JA Armor ve JL Ardell, eds., *nörokardiyoloji* (New York: Oxford University Press, 1994), s. 219–44; JA Armour, "Memeli Kalbini Düzenleyen İntratorasik Nöronların Anatomisi ve İşlevi", Zucker ve Gilmore'da, ed., *Dolaşımın Refleks Kontrolü*, s. 1-37.

27. McCraty, Atkinson, Tomasino ve diğerleri, "The Coherent Heart."

Bölüm 8

1. E. Goldberg ve LD Costa, "Tanımlayıcı Sistemlerin Edinimi ve Kullanımında Yarım Küre Farklılıkları" *beyin dili*, cilt 14, hayır. 1 (1981), s. 144-73.

Bölüm 11

1. A. Aspect, P. Grangier ve G Roger, "EinsteinPodolsky-Rosen-Bohm Gedankendeneyinin Deneysel Gerçekleştirilmesi: Bell'in Eşitsizliklerinin Yeni Bir İhlali" *Fiziksel İnceleme Mektupları*, cilt 49, hayır. 2 (1982): s. 91-94; A. Aspect, J. Dalibard ve G. Roger, "Zamanda Değişen Analizörler Kullanarak Bell'in Eşitsizliklerinin Deneysel Testi" *Fiziksel İnceleme Mektupları*, cilt 49, hayır. 25 (9182): s. 1804-1807; A. Yön, "Kuantum Mekaniği: Yerel Olmak ya da Olmamak" *Doğa*, cilt 446, hayır. 7138 (19 Nisan 2007): s. 866-867.

2. D. Bohm, *Bütünlük ve Gizli Düzen* cilt 135 (New York: Routledge, 2002).

3. Bentov, *Vahşi Sarkacı Takip Etmek: Bilincin Mekaniği Üzerine* (New York: EP Dutton, 1977); Ramtha, *Gerçekliği Yaratmak İçin Yeni Başlayanlar Kılavuzu* (Yelm, WA: JZK Yayıncılık, 2005).

12. Bölüm

1. W. Pierpaoli, *Melatonin Mucizesi: Doğanın Yaşı Tersine Çeviren, Hastalıklarla Savaşan, Cinsiyeti Arttıran Hormon* (New York: Pocket Books, 1996); R. Reiter ve J. Robinson, *Melatonin: Yaşlanmayla Mücadele Etmenize, Bağışıklık Sisteminizi Güçlendirmenize, Kanser ve Kalp Hastalığı Riskinizi Azaltmanıza, Daha İyi Bir Gece Uykusu Almanıza Yardımcı Olabilecek Çığır Açan Keşifler* (New York: Bantam, 1996).

2. S. Baconnier, SB Lang ve R. Seze, “New Crystal in the Pineal Gland: Characterization and Potential Role in Electromekano-Transduction,” URSI General Assembly, Maastricht, Hollanda, Ağustos 2002.

3. T. Kenyon ve V. Essene, *Hathor Malzemesi: Yükselmiş Bir Uygarlıktan Mesajlar* (Santa Clara, CA: SEE Publishing Co., 1996).

4. R. Hardeland, RJ Reiter, B. Poeggeler ve DX Tan, "The Signance of the Metabolism of the Neurohormone Melatonin: Antioxidative Protection and Formation of Bioactive Substances" *Sinirbilim ve Biyodavranış İncelemeleri*, cilt 17, hayır. 3: s. 347–57 (Güz 1993); AC Rovescalli, N. Brunello, C. Franzetti ve G. Racagni, "Yetişkin Erkek Sıçanlarda Varsayılan Endojen Triptolinlerin Hipotalamik Serotonerjik Sistem ve Prolaktin Salgısı ile Etkileşimi" *nöroendokrinoloji*, cilt 43, hayır. 5: s. 603–10 (1986); GA Smythe, MW Duncan, JE Bradshaw ve MV Nicholson, "6-metoksi-1,2,3,4-tetrahidro-beta-karbolin ve yohimbin'in sıçanlarda hipotalamik monoamin durumu ve hipofiz hormonu salınımı üzerindeki etkileri" *Avustralya Biyolojik Bilimler Dergisi*, cilt 36, hayır. 4: s. 379–86 (1983).

5. SA Barker, J. Borjigin, I. Lomnicka, R. Strassman, “Sıçan Epifiz Bezi Mikrodiyalizatında Endojen Dimetiltriptamin Halüsinojenlerinin LC/MS/MS Analizi, Öncüleri ve Başlıca Metabolitleri,” *Biyomedikal Kromatografi*, cilt 27, hayır. 12: pp.1690–1700 (Aralık 2013), doi: 10.1002/bmc.2981.

6. Hardeland, Reiter, Poeggeler ve Tan, "Nörohormon Melatonin Metabolizmasının Önemi."

7. David R.Hamilton, *İyilik Neden Sizin İçin İyidir?* (Londra: Hay House UK, 2010), s. 62-67.

8. R. Acher ve J. Chauvet, “Nörohipofizyal Endokrin Düzenleyici Kaskad: Öncüller, Aracılar, Reseptörler ve Etkileyiciler,” *Nöroendokrinolojide Sınırlar*, cilt 16: s. 237–289 (Temmuz 1995).

9. D. Wilcox, “Understanding Sacred Geometry & the Pineal Gland Consciousness” dersi şu adreste YouTube'da mevcuttur:https://youtu.be/2S_m8AqJKs8?list=PLxAVg8IHlsUwwkHcg5MopMjrec7Pxqzhi.

13. Bölüm

1. Barış İçin Küresel Bilim Adamları Birliği, “Dünya Krizlerini Ortadan Kaldırmak: Bilimsel Bir Yaklaşım.”

2. a.g.e.

3. DW Orme-Johnson, CN Alexander, JL Davies ve diğerleri, "Orta Doğu'da Uluslararası Barış Projesi: Birleşik Alanın Maharishi Teknolojisinin Etkileri" *Uyuşmazlık Çözümü Dergisi*, cilt 32, hayır. 4 (4 Aralık 1988).

4. DW Orme-Johnson, MC Dillbeck ve CN Alexander, “Terörizmi ve Uluslararası Çatışmayı Önleme: *Transandantal meditasyon* ve *TM-Sidhi* programları” *Suçlu Rehabilitasyon Dergisi*, cilt 36, no.1–4: s. 283–302 (2003).

5. “Küresel Barış—Soğuk Savaşın Sonu”, Küresel Barış Girişimi, http://globalpeaceproject.net/proven-results/case-studies/global-peace-end-of-the-cold-war/.

6. JS Hagelin, MV Rainforth, KLC Cavanaugh ve diğerleri, “Effects of Group Practice of *Transandantal meditasyon*Washington DC'de Şiddet Suçlarını Önleme Programı: Ulusal Gösteri Projesinin Sonuçları, Haziran-Temmuz 1993,"*Sosyal Göstergeler Araştırması*, cilt 47, hayır. 2: s. 153–201 (Haziran 1999).

7. RD Nelson, “Tutarlı Bilinç ve Azaltılmış Rastgelelik: Eylül'deki Korelasyonlar 11, 2001”*Bilimsel Keşif Dergisi*, cilt 16, hayır. 4: s. 549–70 (2002).

8. “Güneş lekeleri nedir?”uzay.com,http://www.space.com/14736-sunspotssun-spotsexplained.html(29 Şubat 2012).

9. AL Tchijevsky (VP de Smitt çev.), “Tarihsel Sürecin Fiziksel Faktörleri”*döngüler*, cilt 22: s. 11–27 (Ocak 1971).

10. S. Ertel, “Kültür Tarihinde Yaratıcı Etkinliğin Kozmofizik Bağlantıları”*Biyofizik*, cilt 43, hayır. 4: s. 696–702 (1998).

11. CW Adams,*Gerçeğin Bilimi*(Wilmington, DE: Sacred Earth Publishing, 2012), s. 241.

12. “Dünya'nın Atmosferik Katmanları” (21 Ocak 2013), https://www.nasa.gov/mission_pages/sunearth/science/atmosphere-layers2.html.

13. R. Wever, “Elektrik Alanlarının Erkeklerde Sirkadiyen Ritmisite Üzerindeki Etkileri”*Uzay Araştırmalarında Yaşam Bilimleri*, cilt 8: s. 177–87 (1970).

14. Iona Miller, "Schumann Rezonansı"*Nexus Dergisi*, cilt 10, hayır. 3 (Nisan-Mayıs 2003).

15. Childre, Martin, Rozman ve McCraty,*Kalp Zekası: Kalbin Sezgisel Rehberliği ile Bağlantı Kurmak*.

16. R. McCraty, “Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication, Within and Between People, in Bioelectromagnetic and Subtle Energy Medicine”, PJ Rosch ve MS Markov, ed., *Biyoelektromanyetik Tıbbın Klinik Uygulamaları*(New York: Marcel Dekker, 2004).

17. Childre, Martin, Rozman ve McCraty,*Kalp Zekası: Kalbin Sezgisel Rehberliği ile Bağlantı Kurmak*.

18. R. McCraty, “The Global Coherence Initiative: Measuring Human-Earth Energetic Interactions,” Heart as King of Organs Konferansı, Hofuf, Suudi Arabistan (2010); R. McCraty, A. Deyhle ve D. Childre, “Küresel Tutarlılık Girişimi: Tutarlı Bir Gezegensel Daimi Dalga Yaratmak,” *Sağlık ve Tıpta Küresel Gelişmeler*, 1(1): s. 64–77 (2012); R. McCraty, “Energetic Heart,” içinde*Biyoelektromanyetik Tıbbın Klinik Uygulamaları.*

19. HeartMath Enstitüsü, “Küresel Tutarlılık Araştırması”https://www.heartmath.org/research/globalcoherence/.

20. SM Morris, "Kolektif Tutarlılığı Kolaylaştırmak: Kalp Atış Hızı Değişkenliği Tutarlılığı ve Kalp Ritmi Senkronizasyonu Üzerinde Grup Etkileri"*Sağlık ve Tıpta Alternatif Tedaviler*, cilt 16, hayır. 4: s. 62–72 (Temmuz–Ağustos 2010).

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

21. K. Korotkov,*Enerji Alanları İnsanlarda ve Doğada Elektrofotonik Analiz: Elektrofotonik Analiz*, 2. baskı (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014).

22. D. Radin, J. Stone, E. Levine ve diğerleri, "Kanser Hastalarının Ortakları Tarafından Terapötik Bir Müdahale Olarak Şefkatli Niyet: Hastaların Otonom Sinir Sisteminin Uzak Niyetinin Etkileri" *Keşfetmek*, cilt 4, hayır. 4 (Temmuz-Ağustos 2008).

İNDEKS

NOT: Sayfa referansları *italik* rakamlara bakın.

A

Adrenal bez (enerji merkezi), *94*, 96–99
adrenalin 47
Reklam, şartlandırma, 179–184 Kova
Çağı, 293 Alfa frekansı beyin
dalgaları
  kaleydoskop videosu, 187–189, 192–194
  betadan alfaya geçiş, 91-93, *92*, 109–110
  şimdiki an ve, 52–54, *53* kuantum alanı ve,
  67–69, *68* Analitik akıl

  tutarlılık süreci ve ötesine geçmek, 299 Bilinç ve
  bilinçaltının karşılaştırılması, 184–187, *185* bilinçaltına
  girme, 91-93, *92* Öfke, depolama, 115–117, *116*
antioksidanlar, 271-273

Zırh, J. Andrew, 169
Görünüş, Alain, 239
atomlar
  klasik *karşı* kuantum modelleri, *234*, 234–235
  genel bakış ve yapıştırma örneği, *49*, 49–51
  kuantum evren kavramı ve, 63 atom altı enerji
  seviyesi, 104–108, *105* Dikkat

yakınsak odak,91
enerji ve dikkat yeri,126–130,*127–130* şimdiki an için enerji akışı,*35,*35–36,44–46,*45* konuda*karşı* enerji,250–251 Otoimmün bozukluklar (vaka çalışması),149-151
Otonom sinir sistemi (ANS) tutarlılığı*karşıt*utarsızlık67
kalp uyumu ve,159-161,167–168 genel bakış,xxi,10–11
Farkındalık.*Ayrıca bakınız*Süperbilinçte ayar yapmak,19,23
ayarlama ve,75-76

B

benzodiazepinler,271
Beta frekansı beyin dalgaları
gama dalgaları ile beyne gelişen enerji,131–133,*132,*269
betadan alfaya geçiş,91-93,*92,*109–110 şimdiki an ve,51–54,*53* kuantum alanı ve,67–69,*68* biyofotonlar,89,106 Bio-Well yazılımı,110

Enerji Merkezlerinin Kutsaması,85–112
Enerji Merkezlerinin Kutsaması meditasyon egzersizi,111–112 yakınsak ve ıraksak odak,90–91 enerji alanından çizim,102–104,*103* elektromanyetik enerji,85-90,*86–88* enerji merkezleri,92–99,*94* için enerji akışı,99–102,*100,101*

bilinçaltına girmek,91-93,*92,*109–110 örnek,11

ile artan enerji,108–111 genel bakış,xxvi
atom altı enerji seviyesi,104–108,*105*
Bohm, David,240
Beyin.*Ayrıca bakınız*Beyin dalgası frekansları; Bilinç ve bilinç; Kalp tutarlılığı; Zihin; Gergin sistem

mıknatıs gibi vücut ve,124–130,*124–130* Beyin omurilik sıvısı,125–130,*126–130*,*265*,265–266 bilinçli, bilinçaltı, analitik zihinleri karşılaştırmak,184–187,*185* ile zihin oluşturmak,27-29 elektroensefalogramlar (EEG),xix,69,165–166 bilinçaltına girme, 91-93,*92*,109–110 gelişen enerji,131–136,*132*,*133*,*135* "kalp-beyin"169

sol/sağ yarım küreler,193,283
zihinsel prova ve36–39
enerji merkezlerinin mini beyni,11,93-96,*94*,115
neokorteks,65,92,184–187,*185*,193 nöral ağlar, 28,44,200 nörokardiyoloji,169

nörojenez,137
nöropeptidler,115
beyni gelecekteki anılara hazırlamak,209–211
Beyin dalgası frekansları
bilinçaltına girme,91-93,*92*,109–110 enerjinin beyne evrilmesi,131–133,*132* kalp uyumu ve,166
kaleydoskop videosu ve,187–189 frekansı değiştirmeyi öğrenmek,xxii genel bakış,51–54,*53*

kuantum alanı ve değişim,67–69,*68*
kuantum alanı ve tutarlı/tutarsız beyin dalgaları,65-68,*66*,91
serotonin ve,257
nefes teknikleri
faydaları,11
piezoelektrik etki ve,261–265,*263*,*265*
Bedeni Yeni Bir Zihne Dönüştürmek meditasyon egzersizi,140–142
(*Ayrıca bakınız*Bedeni Yeni Bir Zihne Yeniden Düzenlemek) Budizm, açık odak ve,91

C

caduceus,285,*285* Kalsit kristalleri,261–265
Karbonhidrat metabolizması,260 Kardiyak
olaylar, stres ve,160-161 Durum çalışmaları,
143–153,213-217,307–316

Daniel (elektromanyetik aşırı duyarlılık),147–149
Donna (boyutlararası varlıklar),311–313 Felicia
(şiddetli egzama),151–153 Ginny (kronik ağrı),144–
146 Janet (depresyon),310-311

Jennifer (otoimmün bozukluklar),
149-151 Jerry (tıbbi acil durum),314–316
genel bakış,xxvii,xxviii,xxx,143,213,307
Sarah (kronik ağrı),215–216 Sasha (Proje
Tutarlılığı),311 Stacy (baş ağrısı),307–309
Terry (travma),216-217 Tim (değerlilik),
213–215 Merkezi sinir sistemi,125

Beyin omurilik sıvısı,125–130,*126–130,265,*265–266
*çakralar,*tanımlı,92.*Ayrıca bakınız*Enerji merkezleri Değişim

seçim olarak,8–12
yaratmak,73
Kalbin Değişimi, A(Silvia),106–107
Civciv/robot deneyi,73–74,*74*
Chizhevsky, İskender,293
Kronik ağrı (vaka çalışmaları),144–146,215–216
Kronik stres,47,160-161,167–168 *Kirpikler,*
epifiz bezi,*265,*266 Sirkadiyen ritim,273

Cleveland Kliniği,37–38
tutarlılık
tutarlı enerji oluşturmak,109–111(*Ayrıca bakınız*Enerjinin Kutsaması
Merkezler)
tutarlı kalp atış hızı,12
tutarlı/tutarsız beyin dalgaları,65-67,*66,*91

tutarsızlık*karşı*,298–300(*Ayrıca bakınız*Proje Tutarlılığı) Dalga fonksiyonunun daraltılması,63–64 şartlandırma,179–184

Bilinç ve bilinç
mistik deneyim olarak değişmiş bilinç durumu,16 bilinçli, bilinçaltı ve analitik zihinlerin karşılaştırılması,184–187, *185*
dört bilinç durumu,256
birlik bilinci,xxvii,17,69,*241*,242–253,*243*,*248* zaman ve mekan ilişkisi,219–221,*221* süper bilinçli durum,52–54,*53*,131–133,*132* bilinçsiz akıl,30–33,*32*,54,114,206-209
Yapıcı girişim,302,*302* yakınsak odak,90–91 kortizol

kronik stres ve47 bağışıklık sistemi ve,3,43,*43*
melatonin ve ters ilişki,259,*259* Yaratıcı enerji.*Görmek*Yaratıcı enerjinin akışı Ekin çemberleri (Roundway, İngiltere),*282*,283
simatik,277–278

D

Delta frekanslı beyin dalgaları,52–54,*53*,69,166
Depresyon
Vaka Analizi,310-311
epifiz bezi ve,260
Descartes, René,155
DHEA,260
Sindirim ve pankreas bezleri (enerji merkezi),*94*,96-97
Boyutlandırma işlemi,201–203 Dimetiltriptamin (DMT), 273-274 Dispenza, Joe

mistik deneyimler,15–26,188–189 *Bedeni Yeni Bir Zihne Dönüştürmek*(CD),142

web sitesi,xxvi
*Sen Plasebosun,*148 ilahi geometri,277–278 Rüya görmek,256,275.*Ayrıca bakınız* epifiz bezi

E

Dünya, elektromanyetik alan,291–294,*292* Egzama (vaka çalışması),151–153 Mısırlılar (antik) kalpte,155
epifiz bezi ve,*283,*283–284 Einstein, Albert,238-239,273 Elektroensefalogramlar (EEG),xix,69,165–166 Elektromanyetik enerji.*Ayrıca bakınız*Enerji Merkezlerinin Kutsaması

mıknatıs gibi vücut,121–130, *121–130* Dünyanın elektromanyetik alanı,291–294,*292* elektromanyetik aşırı duyarlılık (EHS; vaka çalışması),147–149 duygular ve,33,*34*,34–36,70-76,*72,74*
HeartMath Enstitüsü'nün kalbin elektromanyetik alanı araştırması, 299 ışık ve frekans,85-90,*86–88* Schumann rezonansı ve,294–295 Yükseltilmiş duygular.*Ayrıca bakınız*Ayarlamak

için kalp merkezini aktive etmek,171-173
hareket halindeki enerji olarak,33
epigenetik ve,136–139, *138* örnek,9–12

kalp uyumu ve,157 immünoglobulin A (IgA) ve,42–44,*43* niyetle birleştiğinde,70-76,*72,74* epifiz bezinden,279-282
kalp tutarlılığını sürdürmek ve,173–178,*174*,*175*,*177* Ortaya çıkma konsepti,296–298 Duygular.*Ayrıca bakınız*yüksek duygular
beynin kimyasal geri bildirimi olarak,28–29
hareket halindeki enerji olarak,33,*34*,34–36
epigenetik ve,39–44

doğrusal zaman ve,227
olumsuz duygular,46-49(*Ayrıca bakınız*Stres)
enerji ve bilgi paylaşımı,*49,*49–51 meditasyon sırasında enerji ve gücü geri almak,47 Bağış ilkesi,139
Enerji.*Ayrıca bakınız*Enerji Merkezlerinin Kutsaması; Enerji merkezleri
şimdiki an için dikkat ve enerji akışı,44–46,*45* enerjiyi şimdiki ana geri çağırmak,51-60,*53,56,60* değişen, şimdiki zamanda,*34,*34–36
niyetle birleşen yüksek duygular,70-76,*72,74* genel bakış,xxii
epifiz bezi ve beyne enerji iletimi,266–269,*267–268*,*270* kuantum alanı ve değişiklikler,70-76,*72,74* kendini organize eden zeka olarak,61–65
Kaynak enerji (birlik),*243,*251–252(*Ayrıca bakınız*Uzay-zaman ve zaman-Uzay)
meditasyon sırasında enerji ve gücü geri almak,55-60,*56*
Enerji merkezleri
*çakralar,*tanımlı,92
sekiz enerji merkezinin tanımı,96–99 bilinçaltına girmek,91-93,*92,*109–110 akış,99–102,*100,101,*115–120,*116,118* diğer enerji merkezleri arasında köprü görevi gören kalp,158–159 mini beyinler,11,93-96,*94,*115 genel bakış,xxii

Entropi,90
epigenetik
yüksek duyguları kucaklamak,136–139,*138*
genel bakış,xxiii
şimdiki an ve,39–44,*43*
üzerindeki stres ve çevresel etkiler,11–12,14 Dış görüntü,38
Horus'un gözü,*283,*283–284

F

Yağ,260
Korku.*Ayrıca bakınız*Hayatta kalma modu
değişen enerji,171-172
şimdiki an kavramı ve,29
Fehmi, Les,91
Fibonacci sabiti,284,*284*
Savaş ya da kaç tepkisi
yakınsak*karşı*farklı odak,90–91 örnek,
5-6
şimdiki an ve,47 sempatik sinir
sistemi,159 Beş boyutlu çoklu
evren
zaman ve mekan ilişkisi,*231*,*236*,*237*,238–242 birleşik alan,
238,242–253,*243*,*248* 5-hidroksitriptofan (5-HTP),258
Yaratıcı enerji akışı

enerji merkezleri arasında,99–102,*100*,*101*
enerjinin depolanması ve115–120,*116*,*118*
Sıklık
simatik,277–278
elektromanyetik enerjide,85-90,*86–88*
OM,295
Gelecek gerçekliği.*Ayrıca bakınız*Zihin Filmleri/ kaleydoskop
yaratmak,xix–xx
hayal,206-209
şimdiki an ve,15–22(*Ayrıca bakınız*Şimdiki an) beyni
gelecekteki anılara hazırlamak,209–211 için ayar
yapmak,82–83

G

Gama frekansı beyin dalgaları, beyne iletilen enerjiyi ve,268
enerjinin beyne evrilmesi,131–133,*132*
genel bakış,52–54,*53*
Gaz deşarj görüntüleme (GDV),58,110,111
Genetik ifade.*Görmek*epigenetik

Küresel Tutarlılık Girişimi (GCI; HeartMath Enstitüsü),296-297,303–304
Küresel Tutarlılık İzleme Sistemi (GCMS; HeartMath Enstitüsü),297 Küresel topluluk, meditasyon gibi.*Görmek*Proje Tutarlılığı Küresel Bilinç Projesi (Princeton Üniversitesi),290 Yunanlılar (antik)

kalpte,155
epifiz bezi ve,284-285,*285*
Suçluluk, saklama,117–118,*118*
Bağırsak,*94*,95-99

H

Alışkanlıklar
gelişmekte,30–33,*32* üstesinden
gelmek, meditasyonda,54,206
tekrarı,114
Harvard Üniversitesi,37
Baş ağrısı (vaka çalışması),307–309
Kalp uyumu,155–178.*Ayrıca bakınız*Kalp atış hızı değişkenliği (HRV) analizi
otonom sinir sistemi (ANS) ve,159-161
faydaları,164–167
beyin tutarlılığı ve68
kronik stres ve160-161,167–168
tutarlı kalp atış hızı,12 tanımlı,157–158
örnekler,173–178,*174*,*175*,*177*
diğer enerji merkezleri arasında köprü görevi gören kalp, 158–159 "kalp-beyin"169–170,*169* kalp merkezi,96,171-173
içten duygular,71

kalp zekası ve165
HeartMath Enstitüsü'nün kalbin elektromanyetik alanı araştırması,299
meditasyon,178
genel bakış,xxvii,155–158 zaman-uzay sürekliliği ve229–230 HeartMath Enstitüsü (HMI)

toplu tutarlı alan verileri,300–302,*302* Küresel Tutarlılık Girişimi (GCI),296-297,303–304 Küresel Tutarlılık İzleme Sistemi (GCMS),297 kalp zekası üzerine,165–166(*Ayrıca bakınız*Kalp tutarlılığı) kalp hızı değişkenliği (HRV) analizi,162-164, *163* genel bakış,xx,156–157

kalbin elektromanyetik alanının incelenmesi,299
Kalp atış hızı değişkenliği (HRV) analizi
beyin ve kalp arasındaki iletişim,161-164, *163*
örnek,173–178, *174*, *175*, *177* genel bakış,xx

Proje Tutarlılığı,303–304,*305* diğerleri ile senkronizasyon,299 Hermes (Yunan mitolojisi),284-285,*285*
homeostaz,159-161

ben

Görüntü, harici,38
Bağışıklık sistemi.*Görmek*Durum çalışmaları; Stres
İmmünoglobulin A (IgA),42–44,167 endüktans alanı, *128*,128–130, *129*,266–267,*267* Niyet

tutarlılık ve157
ile birlikte yüksek duygular,70-76, *72*, *74*
enerji merkezleri ve95
nın bir örneği,76-80, *78*(*Ayrıca bakınız* Ayarlama) Boyutlararası varlıklar (vaka çalışması),311–313 Uluslararası Biyofizik Enstitüsü (IIB),89 intratekal basınç,135,264, *265* İçsel kaslar,127, *127*

J

İsa,274

önemsiz DNA,139

K

*ka,94,*99
Kessler Vakfı Araştırma Merkezi,38 Kirlian,
Semyon Davidovitch,88 Bilinen.*Ayrıca bakınız*Şimdiki an tanımlı,46
alışkanlıklar ve,30–33,*32,*54,114,206-209
König, HL,295 Korotkov, Konstantin,58

L

Barış toplama projelerinin öncü-gecikme analizi,288–290
Lübnan barış projesi,289 Ledwell, Glen,190–194

Ledwell, Natalie,190–194
Beynin sol yarım küre süreçleri,193,283
Işık
tanımlı,33
elektromanyetik enerjide,85-90,*86–88*
L-triptofan,257–258,*258*

M

mandalalar,188,277 Pazarlama Beyni
Grubu,190 Önemli olmak.*Ayrıca bakınız*
Enerji
dikkat,250–251
enerjiden etkilenir,*122,*122–124,*123*
üç boyutlu evren ve,219–222(*Ayrıca bakınız*Uzay-zaman ve zaman-Uzay)
Matta 6:22,274

max Planck Enstitüsü,295
Mayo Kliniği,160-161
Tıbbi acil durum (vaka çalışması),314–316
Meditasyon.*Ayrıca bakınız*Enerji Merkezlerinin Kutsaması; Beyin; Durum çalışmaları; Enerji; Kalp tutarlılığı; Meditasyon egzersizleri; Zihin Filmleri/kaleydoskop; Epifiz bezi; Şimdiki an; Proje Tutarlılığı; Kuantum alanı; Bedeni Yeni Bir Zihne Yeniden Şartlandırmak; Uzay-zaman ve zaman-uzay; Doğaüstü; yürüyüş meditasyonu
için zaman tanımak, 58 faydaları,9–12,13
beyin dalgası frekansları,51–54,*53*,67–69,*68*
iç durumu değiştirmek,50–51(*Ayrıca bakınız*Şimdiki an)
kalp uyumu,178
varlık hali olarak barış için,317-322
duruşları,205–206
sırasında başıboş düşünceler,54–55
sırasında enerji ve gücü geri almak,55-60,*56*
Meditasyon egzersizleri
Enerji Merkezlerinin Kutsaması,111–112 Kaleydoskop ve Zihin Filmi,203–204(*Ayrıca bakınız*Zihin Filmler/kaleydoskop)
Proje Tutarlılığı,306
Bedeni Yeni Bir Zihne Yenilemek,140–142 Uzay-Zaman, Zaman-Uzay,253–254 Hazırlıkta Ayarlama,80–82
Zaman ve Mekanın Daha Yüksek Boyutlarına Uyum sağlamak,285-286
Yeni Potansiyellere Uyum Sağlamak,82–83 yürüyüş meditasyonu,211–212 melatonin

epifiz bezi hakkında eski semboller ve,283–285,*283*,*284*
faydaları,16,98,256–260,*260*,270
adrenal hormonlar arasındaki ters ilişki ve,259,*259* gece yarısı yapımı,22,187,194,258 metabolik etkiler,266, 270-274,*271* metilasyon süreci,258,*258* Piezoelektrik özellikler ve,261-262 Hafıza

müzik ve,194–197
örüntü tanıma ve200
geçmiş deneyimleri tekrarlamak,2-4,28–29
Zihinsel prova,36–39 Mezopotamyalılar,
yürekten,155
Melatonin'den üretilen metabolitler,266,270-274,*271*
Metilasyon işlemi,258,*258*
Zihin.*Ayrıca bakınız*Bilinç ve bilinç; Zihin Filmleri/ kaleydoskop
bilinçli, bilinçaltı ve analitik zihinlerin karşılaştırılması,184–187,
185
yaratmak,27-29
bilinçaltına girme,91-93,*92,*109–110 kalp
zekası (*Görmek*Kalp tutarlılığı) enerji
merkezlerinin mini beyni,11,93-96,*94,*115
Zihin Filmleri/kaleydoskop,179–204
bilinçli, bilinçaltı ve analitik zihinlerin karşılaştırılması,184–187,
185
şartlandırma ve,179–184
boyutlandırma işlemi,201–203
daldırma ve kullanımları,197–200
Kaleydoskop ve Mind Movie meditasyon egzersizi,203–204 simatik
ile karşılaştırıldığında kaleydoskop,278
üç boyutlu gerçekliği algılamak için kaleydoskop görseli,187–189,
192–194
Akıl Filmleri, gelişimi,189–194 Akıl
Filmleri vaka çalışmaları,213–216 ile
müziğin gücü,194–197 Zihinsel prova
olarak kas eğitimi,37–38 Müzik, gücü,
194–197 Mistik deneyim.*Görmek*
Doğaüstü

N

neokorteks
bilinçli, bilinçaltı, analitik zihinleri karşılaştırmak,184–187,*185*
sağ ve sol yarım küreler,193

düşünen beyin olarak65,92(*Ayrıca bakınız*Analitik zihin)
Sinir sistemi
otonom sinir sistemi (ANS),xxi,10–11,67,167–168
Merkezi sinir sistemi,125 genel bakış,159-161

parasempatik sinir sistemi,131,167–168
Periferik sinir sistemi,266–267,*267* sempatik
sinir sistemi,131,167–168,269 Nöral ağlar,28
,44,200 nörokardiyoloji,169

nörogenez,137
nöropeptidler,115
11 Eylül olayları, toplu duygusal tepki,290
Gürültü, dış ortam,90

Ö

Ohio Üniversitesi,38
OM,295
birlik bilinci
genel bakış,xxvii,17,69 Kaynak enerji,
243,251–252 birleşik alan,*241*,242–253
,*243*,*248* Açık odak,91-93,92 oksitosin,
275–276

P

Parasempatik sinir sistemi,131,159-161,167–168
Örüntü tanıma, gerçeklik algısı ve200 Barış, varlık
hali olarak,317-322
Barış toplama projeleri, tarihi,288–290.*Ayrıca bakınız*Proje Tutarlılığı
Peoc'h, René,73
Algı,281
Perine kasları,126–128,*127*,134–135

Periferik sinir sistemi,266–267,*267* Fotoğraf,
elektromanyetik örneklerde,88–89 Zihinsel
prova olarak piyano egzersizi,37,38–39
Piezoelektrik özellikler,261–265,*263* Epifiz bezi,
255–286
Etkinleştiriliyor,260-262
hakkında eski semboller,283–285,*283,284*
Benliğin taçlandırılması ve,285 tanımlı,274

yüksek duygular,279-282
aracılığıyla beyne enerji iletimi,266–269,*267–268*,
270 örnek,16-17
melatonin ve serotonin, genel bakış,256–260,*258–260*(*Ayrıca bakınız*
melatonin)
melatoninden üretilen metabolitler,270-274,*271*
tarafından salınan metabolitler,*265,*265–266 genel
bakış,255–256
piezoelektrik etkisi,261–265,*263*
dönüştürücü olarak,274–279
Zaman ve Mekanın Yüksek Boyutlarına Uyum meditasyonu egzersizi,
285-286
Epifiz bezi (enerji merkezi),*94,*96–99
pinolinler,271-273
Pisciotti, Frank,189
Hipofiz bezi
enerji merkezi olarak,*94,*96–99
fonksiyonu,275–276
Popp, Fritz-Albert,89
*prana*tüp,*133,*133–134
şimdiki an,27-60
dikkat ve enerji akışı,33,*34,*34–36,44–46,*45* enerjiyi
geri çağırmak,51-60,*53,56,60* epigenetik ve,39–44,*43*
zihinsel prova ve36–39 stres hormonlarının
üstesinden gelmek,46-51,*49* genel bakış,xxiv–xxv,
27-29 bilinmeyen ve29–36,*32,33,35*

yürüyüş meditasyonu,207
Princeton Biyolojik Geribildirim
Merkezi,91 Princeton Üniversitesi,290
Proje Tutarlılığı,287–306
için toplu tutarlı alan oluşturmak,300–301
Vaka Analizi,311
tutarlılık*karşı*tutarsızlık298–300
yapıcı girişim,302,*302*
Dünyanın elektromanyetik alanı ve,291–294,*292*
ortaya çıkış kavramı ve,296–298 olayları,303–304,
305
barış toplama projelerinin tarihi,288–290
meditasyon egzersizi,306 genel bakış,xxi,xxx,
287–288 Schumann rezonansı ve,294–295

Q

kuantum alanı,61–83.*Ayrıca bakınız*Atomların faydaları,13
biyofotonlar,89,106
beyin değişir ve65-69,*66,68*
enerji değişimleri ve70-76,*72,74*
beyne iletilen enerji,269
doğa yasalarının içsel ifadesi olarak,227–230,*228,229* genel
bakış,xxv–xxvi,61–65 kuantum olayları,63–64

zaman-uzay, tanımlı,222
meditasyonda akort etme (örnek),76-80,*78* Tuning
In Hazırlık meditasyon egzersizi,80–82 Geleceğinize
Uyum meditasyon egzersizi,82–83

R

RAND Şirketi,289
Rastgele olay üreteci (civciv/ robot) deneyi,73–74,*74*

Hızlı göz hareketi (REM) uykusu,257 Bedeni
Yeni Bir Zihne Yenilemek,113–142
mıknatıs gibi vücut,121–130,*121–130* için yüksek
duyguları kucaklayan,136–139,*138* için beyne
gelişen enerji,131–136,*132*,*133*,*135* genel bakış,xxvi–
xxvii
Bedeni Yeni Bir Zihne Dönüştürmek(CD),142 Bedeni Yeni Bir Zihne
Dönüştürmek meditasyon egzersizi,140–142 düşünme-duygu döngüsü
ve,113–114 Dayanıklılık,159-161

Retiküler aktivasyon sistemi (RAS),268
Retiküler oluşum,135
Beynin sağ yarıküre süreçleri,193,283
Ringer çözümü,161
Romalılar (antik), kalpte,155

S

kutsal geometri,277–278
Sakrum,*124*,124–125
Schumann, WO,294–295
Schumann rezonansı,294–295
Schwartz, Gary,166
Ayrılık, birlik gerçeğine kıyasla,221–222,227,230–233,*231*,
233
serotonin,256–260,*258–260*
Cinsel fanteziler,118–120
Cinsel bezler (enerji merkezi),*94*,96–99 Zona,
hakkında reklam örneği,179–184 Uyumak.*Ayrıca*
*bakınız*Epifiz bezine genel bakış,256
hızlı göz hareketi (REM) uykusu,257 Güneş
döngüleri, Dünya'nın ilişkisi,291–294,*292*
Kaynak enerji (birlik),*243*,251–252.
*Ayrıca bakınız*Uzay-zaman ve zaman-
mekan Uzay-zaman ve zaman-uzay,219–254
stresin sonuçları,222–224

beş boyutlu çoklu evren,*231*,*236*,*237*,238–242
genel bakış,xxix
kuantum alan yapımı,*234*,234–242,*236*,*237*,*241*
kuantum yasaları ve227–230,*229*
birlik gerçeğine kıyasla ayrılık,221–222,227,230–233,*231*, *233*
uzay-zaman, tanımlı,222
Uzay-Zaman, Zaman-Uzay meditasyon egzersizi,253–254
3 boyutlu uzay-zaman gerçekliği,225–227 üç boyutlu evren ve,219–222,*221* zaman-uzay, tanımlı,222

birleşik alan ve,242–253,*243*,*248*
özel görelilik kuramı,238-239 Sputnik anteni (sensör),58,301 olma durumu

elektromanyetik enerji,71 barışı temsil eden,317-322 şimdiki an kavramı ve,29,34,42 Kök hücreler,41

Stres
kronik stres,47,160-161,167–168 sürekli hayatta kalma durumunun sonuçları,222–224 bağımlılık olarak duygusal stres,6-8 epigenetik ve,39–44,*43* bağışıklık sistemi tepkisi,5-6 melatonin faydaları,*259*, 259–260 stresli olayların hafızası,2-4,28–29

şu anda stres hormonlarının üstesinden gelmek,46-51,*49*
stres hormonları, genel bakış,2-4,8 hayatta kalma modunda stres hormonları,107–108 Atom altı enerji seviyesi,104–108, *105* bilinçaltı zihin

bilinçli, bilinçaltı ve analitik zihinlerin karşılaştırılması,184–187, *185*
girmek,91-93,*92*,109–110
Süperbilinç durumu, gama frekansı beyin dalgaları ve,52–54,*53*,131–133,*132*

Doğaüstü,1-26
yazarın deneyimleri,15–26 için beyne gelişen enerji, *132,*132–133 mistik deneyim ve kaleydoskop videosu,188–189 mistik deneyimler, örnekler,15–26 hazırlık,xvii–xxx

aşkın bilinç anları,256 Willems örneği,1-15

Hayatta kalma modu
mıknatıs gibi vücut ve,123
sürekli halinin sonuçları,222–224 kullanılan enerji merkezleri,102–104, *103* vücutta enerji depolanması,115–120, *116, 118* korku,29, 171-172
savaş ya da kaç tepkisi,5-6,47,90–91,159
tutarsız durum,165 stres hormonları, 107–108 Silvia, Claire,106–107 Sempatik sinir sistemi

beyne iletilen enerji ve131,269 kalp uyumu ve,159-161,167–168 sentropi, 90

T

T-hücreleri,166
Televizyon, klima,179–184 Talamik kapı, *135,*135–136 Talamus, *268,* 268–269 Teta frekansı beyin dalgaları
kaleydoskop videosu,187–189,192–194 genel bakış,52–54, *53,*67–69, *68* Düşünme-duygu döngüsü
Bedeni Yeni Bir Zihne Yeniden Şartlandırmak ve,113–120, *116, 118*
olma durumu olarak,29,33,42(*Ayrıca bakınız* Şimdiki an) Üçüncü göz, 269,279

Üçüncü şahıs görüntüleri,38
Üç boyutlu gerçeklik.*Ayrıca bakınız*Mind Filmleri/kaleydoskopa genel bakış,
187–189
üç boyutlu evren,219–222,*221*(*Ayrıca bakınız*Uzay-zaman ve
zaman boşluğu)
lineer olarak zaman,225–227,
226 Timüs bezi
enerji merkezi olarak,*94,*96–
99 kalp uyumu ve,166
Tiroid bezi (enerji merkezi),*94,*96–99 Zaman sorunları.
*Ayrıca bakınız*Uzay-zaman ve zaman-uzay
meditasyon için zaman ayırmak,58 melatonin
üretimi ve22,187,194,258 Akıl Filmleri ve
günün saati,199 lineer olarak zaman,225–227,
226 Torus alanı,130,*130,270* trans

beyin dalgası frekansları,188 ile alışkanlıkları
kırmak,208–209 Transandantal bilinç anları,
256 Dönüştürücü, epifiz bezi olarak,261-262,274–
279 Nakil hastaları, çalışmalar,106–107 Kapana
kısılmış enerji.*Görmek*Yaratıcı enerjinin akışı
Travma (vaka çalışması),216-217 güven deneyi,
275–276 Ayarlamak.*Ayrıca bakınız*kuantum alanı

farkındalık,19,75-76
örnek,76-80,*78*

sen

Bilinçsiz zihin, alışkanlık ve davranışlar,30–33,*32,*54,114,206-209 Arizona
Üniversitesi,166 San Antonio'daki Texas Üniversitesi,38 Bilinmeyen.
*Ayrıca bakınız*şimdiki an

kimya değişikliği ve,279-282(*Ayrıca bakınız*Epifiz bezi)

olasılık yaratmak ve64-65
karşılaşma,21
şimdiki an ve,29–36,*32*,*33*,*35*

V

vazopressin,275–276
Ventriküler sistem,265,*265*
Titreşim.*Görmek*Sıklık
Görselleştirme, boyutlandırma işlemi karşılaştırmalı,201

W

uyanıklık,256
yürüyüş meditasyonu,205–212
örnek,12
ile geleceği hayal etmek,206-209 meditasyon duruşları, genel bakış,205–206 beyni gelecekteki anılara hazırlamak,209–211 bilinçsiz davranışlar ve 206-209 Yürüyüş Meditasyon egzersizi,211–212 Dalga boyları, elektromanyetik enerjide,*87*,*88*,88–90 enerji dalgası,64,277–278 Wever, Rutger,295

Bip Ne Biliyoruz!?(belgesel),22 Willems, Anna, 1-15
Dünya Sağlık Örgütü,147 Değerlilik (vaka çalışması),213–215

Y

Sen Plasebosun(Dispenza),148

YAZAR HAKKINDA

Joe Dispenza, DC, beş kıtada 32'den fazla ülkede konuşmaya davet edilmiş uluslararası bir öğretim görevlisi, araştırmacı, kurumsal danışman, yazar ve eğitimcidir. Bir öğretim görevlisi ve eğitimci olarak, her birimizin büyüklük ve sınırsız yetenek potansiyeline sahip olduğumuz inancıyla hareket ediyor. Kolay anlaşılır, cesaret verici ve şefkatli üslubuyla binlerce insanı eğiterek, kalıcı değişiklikler yapmak için beyinlerini nasıl yeniden yapılandırabileceklerini ve vücutlarını nasıl yenileyebileceklerini ayrıntılarıyla anlattı.

Çeşitli çevrimiçi kurslar ve tele-sınıflar sunmanın yanı sıra, ABD'de ve yurtdışında kişisel olarak üç günlük aşamalı atölye çalışmaları ve beş günlük ileri düzey atölye çalışmaları öğretti. 2018'den başlayarak, atölye çalışmaları bir haftalık teklifler haline gelecek ve ilerici ve ileri düzey atölyelerin içeriği çevrimiçi olarak sunulacak. (Daha fazla bilgi edinmek için lütfen adresindeki etkinlikler bölümünü ziyaret edin.**www.drjoedispenza.com**.) Dr. Joe, Honolulu, Hawaii'deki Quantum Üniversitesi'nde öğretim üyesidir; New York, Rhinebeck'teki Omega Bütünsel Çalışmalar Enstitüsü; ve Stockbridge, Massachusetts'teki Kripalu Yoga ve Sağlık Merkezi. Ayrıca Atlanta, Georgia'daki Life University'deki araştırma komitesinin davetli başkanıdır.

Bir araştırmacı olarak, Dr. Joe'nun tutkusu, sinirbilim, epigenetik ve kuantum fiziği alanlarından elde edilen en son bulguların spontan remisyonların arkasındaki bilimi keşfetmeye yönelik kesişme noktasında bulunabilir. Bu bilgiyi, insanların kendilerini hastalıklardan, kronik rahatsızlıklardan ve hatta ölümcül hastalıklardan iyileştirmelerine yardımcı olmak için kullanır, böylece daha dolu ve mutlu bir hayatın tadını çıkarabilirler ve aynı zamanda bilinçlerini geliştirebilirler. Dünyanın dört bir yanındaki gelişmiş atölyelerinde, epigenetik testler, elektroensefalogramlarla (EEG'ler) beyin haritalaması ve bir gaz deşarjı görselleştirme (GDV) makinesiyle bireysel enerji alanı testi dahil olmak üzere meditasyonun etkileri hakkında kapsamlı araştırmalar yapmak için diğer bilim insanlarıyla ortaklık kurdu. . Araştırması ayrıca HeartMath ile her iki kalp uyumunu ölçmeyi de içeriyor.

GDV Sputnik sensörü ile olaylardan önce, sırasında ve sonrasında atölye ortamında mevcut olan enerjiyi ve monitörleri izler.

Bir kurumsal danışman olarak Dr. Joe, çalışanların yaratıcılığını, yenilikçiliğini, üretkenliğini ve daha fazlasını artırmak için nörobilimsel ilkeleri kullanmakla ilgilenen işletmeler ve şirketler için yerinde dersler ve atölyeler verir. Kurumsal programı ayrıca üst yönetim için özel koçluk içerir. Dr. Joe, kendi dönüşüm modelini dünya çapındaki şirketlere öğreten 70'den fazla kurumsal eğitmenden oluşan bir grubu kişisel olarak eğitmiş ve sertifikalandırmıştır. Ayrıca son zamanlarda kendi değişim modelini kendi müşterileri ile kullanmaları için bağımsız koçları sertifikalandırmaya başladı.

Olarak*New York Times*en çok satan yazar, Dr. Joe yazdı*Plasebo Sizsiniz: Zihninizi Önemli Hale Getirmek*(Hay House, 2014), ilaç ya da ameliyat olmadan değil, yalnızca düşünceyle iyileşme yeteneğimizi araştırıyor. O da yazmış*Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak: Zihninizi Nasıl Kaybedersiniz ve Yeni Bir Zihninizi Nasıl Yaratırsınız?*(Hay House, 2012) ve*Beyninizi Geliştirin: Fikrinizi Değiştirmenin Bilimi*(2007), her ikisi de değişimin sinirbilimini ve epigenetiği detaylandırıyor. Doğaüstü Olmak, Dr. Joe'nun dördüncü kitabıdır. Onun film görünüşleri şunlardır*İYİLEŞTİRMEK*(2017);*Duygu*(2014); *Kalbin Kutsal Yolculuğu*(2012);*İnsanlar v. İllüzyon Devleti*(2011); *What IF – Film*(2010);*Yaratıcılığı Serbest Bırakmak*(2009); ve*ne # $*! Biliyormuyuz? & Tavşan deliğinden aşağı*, genişletilmiş DVD versiyonu (2005).

Dr. Joe, Evergreen State College'dan BS ve onur derecesiyle mezun olduğu Life University'den kayropraktik doktoru derecesi aldı. Lisansüstü eğitimi nöroloji, sinirbilim, beyin fonksiyonu ve kimyası, hücresel biyoloji, hafıza oluşumu, yaşlanma ve uzun ömürlülüğü kapsıyordu. Dr. Joe'ya şu adresten ulaşılabilir:**www.drjoedispenza.com**.

Hay House İlgili İlgi Alanları

HAYATINIZI İYİLEŞTİREBİLİRSİNİZ, film,
Louise Hay & Friends'in başrol
oynadığı (1-DVD programı, genişletilmiş
2-DVD seti ve çevrimiçi video akışı) Daha fazla
bilgi içinwww.hayhouse.com/louise-movie

SHIFT, film, başrolde
Dr. Wayne W. Dyer
(1-DVD programı olarak mevcuttur, genişletilmiş
2-DVD seti ve çevrimiçi video akışı) Daha fazla
bilgi içinwww.hayhouse.com/the-shift-movie

THE BIOLOGY OF BELIEF 10. YILDÖNÜMÜ BASKI: Bilincin, Maddenin ve Mucizelerin Gücünü Serbest Bırakmak,
Bruce Lipton, Ph.D.

ZİHNİNİZİ İYİLEŞTİRİN: Bütünlük Reçeteniz
Tıp, Olumlamalar ve Sezgi yoluyla, Mona Lisa
Schulz, MD, Ph.D., Louise Hay ile

TASARIMLA İNSAN: Tesadüfen Evrimden
*Seçimle Dönüşüme,*tarafından Gregg Braden

*THE MINDBODY SELF: Kültürel Olarak Ömür Ne Kadar Öğrenilir ve Sağlığın Nedenleri Kalıtsaldır,*tarafından Dr. Mario Martinez

Yukarıdakilerin tümü yerel kitapçınızda bulunabilir veya Hay House
ile iletişime geçerek sipariş edilebilir (sonraki sayfaya bakın).

Umarız bu Hay House kitabını beğenmişsinizdir. Hay House kitapları ve ürünleri hakkında ek bilgiler içeren çevrimiçi kataloğumuzu almak veya Hay Foundation hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, lütfen İletişim:

Hay House, Inc., Posta Kutusu 5100, Carlsbad, CA 92018-5100
(760) 431-7695 veya (800) 654-5126
(760) 431-6948 (faks) veya (800) 650-5115 (faks)
www.hayhouse.com®•www.hayfoundation.org

Avustralya'da yayınlayan ve dağıtan: Hay House Avustralya Pty.Ltd., 18/36 Ralph St., İskenderiye NSW 2015 • *Telefon:* 612-9669-4299 *Faks:* 612-9669-4144 •www.hayhouse.com.au

Birleşik Krallık'ta yayınlayan ve dağıtan: Hay House UK, Ltd., Astley House, 33 Notting Hill Gate, Londra W11 3JQ • *Telefon:* 44-20-3675-2450 *Faks:* 44-20-3675-2451 •www.hayhouse.co.uk

Hindistan'da yayınlandı: Hay House Publishers India, Muskaan Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, Yeni Delhi 110 070 • *Telefon:* 91-11-4176-1620 *Faks:* 91-11-4176-1630 •www.hayhouse.com.tr

Kanada'da dağıtılan: Raincoast Kitapları, 2440 Viking Yolu, Richmond, BC V6V 1N2 *Telefon:* 1-800-663-5714 • *Faks:* 1-800-565-3770 •www.raincoast.com

Yeni Bilgiye Erişin.

İstediğin zaman. Herhangi bir yer.

Dünyanın önde gelen uzmanlarıyla kendi hızınızda öğrenin ve gelişin.

www.hayhouseU.com

Free e-newsletters from Hay House, the Ultimate Resource for Inspiration

Be the first to know about Hay House's free downloads, special offers, giveaways, contests, and more!

Get exclusive excerpts from our latest releases and videos from ***Hay House Present Moments.***

Our ***Digital Products Newsletter*** is the perfect way to stay up-to-date on our latest discounted eBooks, featured mobile apps, and Live Online and On Demand events.

Learn with real benefits! ***HayHouseU.com*** is your source for the most innovative online courses from the world's leading personal growth experts. Be the first to know about new online courses and to receive exclusive discounts.

Enjoy uplifting personal stories, how-to articles, and healing advice, along with videos and empowering quotes, within ***Heal Your Life***.

Have an inspirational story to tell and a passion for writing? Sharpen your writing skills with insider tips from ***Your Writing Life***.

Sign Up Now!

Get inspired, educate yourself, get a complimentary gift, and share the wisdom!

Visit www.hayhouse.com/newsletters to sign up today!

HAY HOUSE

HAYHOUSE RADIO

HAYHOUSE

DESIGNING YOUR DESTINY

Free Video Series with Dr. Joe Dispenza

Dr. Joe Dispenza has taught thousands of people on how they can rewire their brains and recondition their bodies to make lasting changes, not only to heal illness but also to enjoy a more fulfilled and happy life.

He has created a new video series combining science and practice to show how you can develop the skill of creating a more efficient, balanced and healthy body; a more unlimited mind; and greater access to the realms of spiritual truth.

IN THIS FREE VIDEO SERIES, YOU'LL LEARN HOW TO:

- Free yourself form the past by reconditioning your body to a new mind
- Create reality in the present moment by changing your energy
- Use meditation to move beyond yourself into powerful healing realms
- Close the gap between where you stand now and your desired future self

Watch Dr. Dispenza's free video series at:
www.hayhouseu.com/dispenza

HAY HOUSE
online learning

HAY HOUSE

Ücretsiz e-Bültenler

Hay House'dan, Ultimate İlham Kaynağı

Hay House'un dolar fırsatlarını, ücretsiz indirmelerini, özel tekliflerini, onayını ilk öğrenen siz olun

kartlar, eşantiyonlar, yarışmalar ve daha fazlası!

- En son sürümlerimizden ve videolarımızdan özel alıntılar alın ***Hay House Şimdiki Anlar***.
- İçindeki videolar ve güçlendirici alıntılarla birlikte canlandırıcı kişisel hikayelerin, nasıl yapılır makalelerinin ve iyileştirici tavsiyelerin keyfini çıkarın ***Hayatını İyileştir***.
- Anlatacak canlandırıcı bir hikayeniz ve yazma tutkunuz mu var? İçeriden ipuçlarıyla yazma becerilerinizi geliştirin ***Yazma Hayatınız***.

Üye olmak

Şimdi!

İlham alın, eğitin
kendin, bir ücretsiz al
hediye edin ve bilgeliği paylaşın!

http://www.hayhouse.com/newsletters.php

Ziyaret etmek www.hayhouse.com bugün kaydolmak için

HAYHOUSE RADIO

HealYourLife.com